ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਤਰਜਮਾਨ

ਤਰਕਸ਼ੀਲ

ਅੰਦਰ ਪੜ੍ਹੋ :

ਸੰਪਾਦਕ : ਬਲਵਿੰਦਰ ਬਰਨਾਲਾ ਅੰਕ : ਜੁਲਾਈ-ਅਗਸਤ 1991 ਕੀਮਤ : 4 ਰੁਪਏ

ਇਜਾਜ਼ਤ

Permission

ਮੈਂ ਹੇਮ ਰਾਜ ਸਟੈਨੋ, ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ 'ਤਰਕਸ਼ੀਲ' ਸਟਾਲਿਨਜੀਤ ਸਿੰਘ (ਪਿੰਡ ਤੇ ਡਾਕਖਾਨਾ ਡੋਡ, ਜਿਲ੍ਹਾ ਫ਼ਰੀਦਕੋਟ) ਨੂੰ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪੀ.ਡੀ.ਐੱਫ. ਫਾਈਲਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਪਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਦੇ ਅੰਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਰਫ ਪੀ.ਡੀ.ਐੱਫ. ਫਾਈਲਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹੀ ਹੈ। ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਦੀ ਸਮਗਰੀ ਦੇ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹਨ।

I Hem Raj Steno, owner and publisher of Tarksheel, hereby grant permission to Stalinjit Singh (V.P.O. Doad, Distt. Faridkot) to upload online all issues of Tarksheel in PDF format. This permission is only for uploading issues online in PDF format. The copyright and all other rights for Tarksheel's content remains with Tarksheel Society Punjab (Regd).

ਦਸਤਖ਼ਤ – Signature ....

ਪਤਾ – Address : Tarksheel Bhawan

Tarksheel Chowk, Sanghera Bypass

BARNALA-148101 (Punjab)

ਮਿਤੀ - Date : 14-10-2022

ਰੱਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ

—ਮਨਜੀਤ [illegible]

ਜੇ ਆਪੇ ਹੀ ਕਰਨੀ ਸੀ
ਧਰਤੀ-ਅਸਮਾਨ
ਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਧਰਤੀ ਦੀ ਖੋਜ
ਜੇ ਆਪੇ ਹੀ ਬਣਾਉਣੇ ਅਤੇ ਚਲਾਉਣੇ ਸਨ ;
ਅਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਉਡਣੇ ਜਹਾਜ਼
ਸਮੁੰਦਰੀ-ਬੇੜੇ
ਰੇਲ-ਪਟੜੀਆਂ, ਰੇਲ-ਗੱਡੀਆਂ
ਤਾਰਕੋਲ ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ
ਤੇਜ਼ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੋਟਰ-ਗੱਡੀਆਂ ਤੇ ਬੜਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ।
ਤੇ ਜੇ ਆਪੇ ਹੀ ਵਸਾਉਣੇ ਸਨ ;
ਪਿੰਡ
ਕਸਬੇ
ਨਗਰ
ਤੇ ਮਹਾਂਨਗਰ
ਤੇ ਮਗਰੋਂ ਬਣਾ ਦੇਣੇ ਸਨ
ਵੀਰਾਨ ਖੰਡਰ
ਬਾਕੀ ਭਲਾ ਆਦਮੀ, ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ ?
ਫੇਰ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਰੱਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਸਰ ਸਕਦਾ ਸੀ
ਬੇ-ਕਾਬੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ
ਦਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਠੱਲ੍ਹਣਾ
ਪਾਣੀ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ
ਬਿਜਲੀ 'ਚ ਬਦਲਣਾ
ਪੁਲਾਂ, ਡੈਮਾਂ ਤੇ ਨਹਿਰਾਂ
ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ

ਧਰਤ ਹੇਠੋਂ—
ਗੈਸਾਂ ਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਨੂੰ ਤਲਾਸ਼ਣਾ
ਐਨੇ ਕੰਮ ਜੇ ਆਦਮੀ ਆਪ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ
ਫੇਰ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਰੱਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਸਰ ਸਕਦਾ ਸੀ
ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ, ਮਿੱਲਾਂ, ਜੇਲ੍ਹਾਂ
ਥਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਹਵਾਲਾਤਾਂ ਤੱਕ
ਡੂੰਘੇ ਧਰਤ-ਪਤਾਲੋਂ ਲੈ ਕੇ
ਤਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੱਕ
ਨੇਜ਼ਿਆਂ-ਭਾਲਿਆਂ ਤੇ ਤੀਰਾਂ
ਤੋਂ ਐਟਮੀ-ਸੌਗਾਤਾਂ ਤੱਕ
ਰੰਗਾਂ-ਨਸਲਾਂ, ਧਰਮਾਂ
ਤੇ ਕੌਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਤਾਂ-ਪਾਤਾਂ ਤੱਕ
ਹਰ ਵਸਤੂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ
ਜੇ ਆਪੇ ਹੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਸੀ
ਫਿਰ ਕਾਹਦੇ ਲਈ ਆਦਮੀ ਨੂੰ
ਰੱਬ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣੀ ਸੀ
ਜੰਮਣ ਤੇ ਮਰਨ ਦਾ ਅਮਲ
ਜਦ ਬਾਕਾਇਦਾ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸੀ
ਪਿੱਤਰਾਂ ਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦਾ ਵਿਗੋਚਾ
ਨਾਲ ਹੌਂਸਲੇ ਝੱਲ ਰਿਹਾ ਸੀ
ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਫਤ ਦੇ ਸਾਹਵੇਂ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਲੱਭ ਉਸਦਾ ਹੱਲ ਰਿਹਾ ਸੀ
ਫਿਰ ਆ ਪਈ ਉਸ 'ਤੇ
ਕੇਹੇ ਸੰਕਟ ਦੀ ਘੜੀ ਸੀ ?
ਜਦ ਪੈ ਗਈ ਆਦਮੀ ਨੂੰ
ਰੱਬ ਦੀ ਲੋੜ ਬੜੀ ਸੀ ।

ਤਰਕਸ਼ੀਲ

ਸੰਪਾਦਕ
ਬਲਵਿੰਦਰ ਬਰਨਾਲਾ

★

ਰਚਨਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਰਨਾਵਾਂ—
ਸੰਪਾਦਕ ਤਰਕਸ਼ੀਲ
ਪੋਸਟ ਬਾਕਸ ਨੰ: 22
ਬਰਨਾਲਾ—148101

★

ਸੰਪਾਦਕੀ ਬੋਰਡ
ਬਲਵਿੰਦਰ ਬਰਨਾਲਾ
ਰਾਜਪਾਲ ਸਿੰਘ
ਅਵਤਾਰ ਗੋਂਦਾਰਾ
ਰਣਧੀਰ ਸਿੱਲਪੱਤੀ
ਰਾਮ ਸਵਰਨ ਆਜ਼ਾਦ

★

ਚੰਦਾ :
ਸਾਲਾਨਾ : 20 ਰੁਪਏ
ਲਾਈਫ : 200 ਰੁਪਏ

★

ਚੰਦੇ ਭੇਜਣ ਲਈ ਪਤਾ :
ਅਵਤਾਰ ਗੋਂਦਾਰਾ ਐਡਵੋਕੇਟ
ਜ਼ਿਲਾ ਅਦਾਲਤ
ਫਰੀਦਕੋਟ (ਪੰਜਾਬ)

★

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ :—ਅਵਤਾਰ ਗੋਂਦਾਰਾ ਨੇ ਰੈਰਨ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਪ੍ਰੈਸ ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ ਛਪਵਾਕੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਪੰਜਾਬ ਵਾਸਤੇ ਫਰੀਦਕੋਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ।

ਸੰਪਾਦਕੀ

ਧਰਮ ਤੋਂ ਰਾਜਨੀਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਕੁਝ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਲੋਂ ਦੰਭੀ ਪਰਪੰਚ ਰਚੇ ਗਏ ਅਤੇ ਵਾਅ ਵੇਲਾ ਖੜਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਪਰੰਤੂ ਵਕਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੌਕਾਪ੍ਰਸਤ ਸਿਆਸਤ ਦਾ ਅੰਗ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਭਾਰਤੀ ਸੰਵਿਧਾਨ ਭਾਵੇਂ ਧਰਮ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਵਿਧਾਨ ਵਿਚ ਏਨਾ ਨੁਕਸ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੀ ਧਰਮ ਨਿਰਪੇਖਤਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਰਥ ਕੱਢ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਐਲ. ਕੇ. ਅਡਵਾਨੀ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਇਕਜੁਟਤਾ ਦਾ ਰਾਗ ਅਲਾਪਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਉਸਦਾ ਹਿੰਦੂ ਸ਼ਾਵਨਵਾਦ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਪ੍ਰਸਤ ਯਤਨ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੀ ਧਰਮ ਨਿਰਪੇਖਤਾ ਦੀਆਂ ਧੱਜੀਆਂ ਉਡਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਰਾਮ-ਰਥ ਤੇ ਰੱਥ-ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਬਾਬਰੀ ਮਸਜਿਦ ਦੀ ਥਾਂ ਰਾਮ ਮੰਦਰ ਉਸਾਰਨ ਦਾ ਨਾਅਰਾ ਹਿੰਦੂ ਸ਼ਾਵਨਵਾਦ ਦੇ ਲਾਹੇ ਦੀ ਮੂੰਹ ਬੋਲਦੀ ਤਸਵੀਰ ਹੈ। ਜਿਥੋਂ-ਜਿਥੋਂ ਉਸਦਾ ਰੱਥ ਲੰਘਿਆ, ਫਿਰਕਾਪ੍ਰਸਤੀ ਦੀਆਂ ਲਾਟਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਲੂੜ ਜਿਸਮ ਲੂੰਹਦੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਭਾਲੇਂ ਉਸਦੀ ਪਾਰਟੀ ਇਸਦਾ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਰਹੀ ਫਿਰ ਵੀ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੀਟਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮੁਰਗੀ ਉਤਰ-ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸਰਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਰਹੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗੁਜਰਾਤ ਜਿਥੋਂ ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਨਾਂ ਕੇਵਲ ਅਡਵਾਨੀ ਭਾਰੀ ਬਹੁਮਤ ਨਾਲ ਜਿੱਤਿਆ ਸਗੋਂ ਭਾਜਪਾ ਉਥੇ ਵੀ ਹੂੰਝਾ ਫੇਰਨ ਵਿਚ ਸਫਲ ਰਹੀ।

ਵੀ. ਪੀ. ਸਿੰਘ ਦੀ ਮੰਡਲਵਾਦੀ ਰਾਜਨੀਤਿਕਤਾ ਨੇ ਜ਼ਾਤਪਾਤ ਦੇ ਗੈਰ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਉਭਾਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਤਪਾਤੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ। ਜ਼ਾਤਪਾਤ ਦੀ ਘਸੀ ਪਿਟੀ ਅਰਥਹੀਣ ਪਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੀ ਖਾਣੀ ਪਈ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀਆ ਚੋਣ ਰੈਲੀਆਂ ਵਿਚ ਭਾਰਤੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਦੇ ਨਿਗਾਰ ਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗਕੇ ਸਗੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਾਤਪਾਤ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦਾ ਅਸਫਲ ਯਤਨ ਕੀਤਾ।

ਇਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ ਭਾਰਤੀ ਗੰਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਜ਼ਾਤਪਾਤ ਤੋਂ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਕਬੀਲਿਆਂ, ਫਿਰਕਿਆਂ, ਗੋਤਾਂ, ਬਰਾਦਰੀਆਂ ਆਦਿ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਤਕ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਧਰੇ ਬਿਸ਼ਨੋਈ ਦਾ ਨਾਅਰਾ, ਕਿਧਰੇ ਜਾਟਾਂ ਤੇ ਯਾਦਵਾਂ ਦਾ ਨਾਅਰਾ ਆਦਿ ਸਭ ਗੈਰ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਰਥਹੀਣ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਅਜੋਕੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਮੁਖ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਾਜਨੀਤੀ-ਨੇਤਾ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਣ। ਭਾਰਤੀ ਆਰਥਿਕ ਸੰਕਟ ਪਿਛੇ ਜੁੜੇ ਅਸਲੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਆਪਣੀ ਤਰਕਸੰਗਤ ਸੋਚ ਬਣਾ ਕੇ ਕਰਨ। ਮਨੁੱਖ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਾਤ ਜਾਂ ਫਿਰਕੇ ਧਰਮ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਵਹਾਇਆ ਖੂਨ ਆਖਰ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਖੂਨ ਹੈ। ਮੂਲਵਾਦੀ, ਸ਼ਾਵਨਵਾਦੀ

(ਬਾਕੀ ਸਫਾ 6 ਤੇ)

ਭੂਤ ਬੰਗਲੇ ਵਿਚ ਇਕ ਰਾਤ

—ਇਵਾਨ ਇਲਿਚ

ਨਾਈਜੀਰੀਆ ਦੇ ਉਸ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਇਕ ਬੰਗਲੇ ਦੀ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਦੇ ਕੋਲ ਇਕ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਕ ਤਿੰਨ ਲੋਕ ਬੇਹੋਸ਼ ਪਾਏ ਗਏ ਸਨ। ਤਿੰਨਾਂ ਦੀ ਗਰਦਨ ਤੇ ਖੌਫਨਾਕ ਦੈਂਤ ਨੇ ਝਪਟਾ ਮਾਰਿਆ ਸੀ। ਤਿੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗਰਦਨਾਂ ਤੇ ਨੌਂਹੂਆ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਜ਼ਖਮ ਸਨ।

ਕਾਲਿਨ ਡੇਨ ਹੈਰਾਨ ਸੀ ਕਿ ਕੋਈ ਆਖਰ ਕਿਉਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਹਿਸ਼ਤ ਫੈਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੇਹੋਸ਼ ਪਾਏ ਗਏ ਤਿੰਨੇ ਲੋਕ ਬੰਗਲੇ ਦੇ ਮਾਲਕ ਰਾਬਰਟ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਸਨ ਤੇ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਦੀ ਖਬਰ ਸੁਣਕੇ ਇਥੇ ਆਏ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦੇ ਬਿਆਨ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਸੀ ਕਿ ਬੰਗਲੇ ਵਿਚ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਦੇ ਕਰੀਬ ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜ ਕੇ ਜਗਾਇਆ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੇਜ ਬਦਬੋ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਭਰ ਗਈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਖਿਆ—ਇਕ ਲੰਮੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਖੌਫਨਾਕ ਚੇਹਰੇ ਵਾਲੇ ਦੈਂਤ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਦਨ ਤੇ ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਤੇ ਉਠਾਕੇ ਬੰਗਲੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ।

ਇੰਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਵਾਰਦਾਤਾਂ ਨਾਲ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੀ ਲਹਿਰ ਫੈਲ ਗਈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਬੰਗਲੇ ਨੂੰ ਭੂਤ-ਬੰਗਲਾ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਡੇਨ ਨੂੰ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਤੇ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਮਸਲੇ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ ਡੇਨ ਨੇ ਖੁਦ ਇਸ ਬੰਗਲੇ ਵਿਚ ਇਕ ਰਾਤ ਗੁਜਾਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਕੀਤਾ ਤੇ ਪਿੰਡ ਜਾ ਪਹੁੰਚਿਆ। ਕਾਲੇ-ਕਲੂਟੇ ਤੇ ਬਦਸ਼ਕਲ ਪਿੰਡ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਫ ਸਨ—ਇਹ ਡੇਨ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤੇ ਆਦਰ-ਸਤਕਾਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ। ਦਿਨ ਭਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਥਕੇਂਵੇ ਕਾਰਨ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੁੱਟ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਸੌਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਪਿੰਡ ਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਲ ਲਿਜਾਣ ਲੱਗਾ। ਡੇਨ ਨੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੇ ਘਰ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਭੂਤ-ਬੰਗਲੇ ਵਿਚ ਹੀ ਰਾਤ ਗੁਜਾਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ।

ਭੋਲੇ-ਭਾਲੇ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀ ਡੇਨ ਦਾ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਤੇ ਡਰ ਨਾਲ ਕੰਬ ਉਠੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਬੰਗਲੇ ਵਿਚ ਠਹਿਰਨ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਿਹਾ ਤੇ ਬੰਗਲੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਡਰ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਾਈਆਂ। ਮਗਰ ਡੇਨ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਤੇ ਹਨੇਰਾ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਬੰਗਲੇ ਵਿਚ ਜਾ ਪਹੁੰਚਿਆ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਲੈਂਪ ਲੈ ਕੇ ਇਕ ਵਾਰ ਸਾਰੇ ਬੰਗਲੇ ਦਾ ਚੱਕਰ ਲਾਇਆ ਤੇ ਫੇਰ ਬੇਫਿਕਰੀ ਹੋ ਕੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਪੈ ਗਿਆ।

ਬੰਗਲੇ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਸੁੱਖ-ਸਹੂਲਤਾਂ ਸਨ। ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਥਕੇਂਵੇ ਕਾਰਨ ਉਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨੀਂਦ ਆ ਗਈ। ਉਹ ਘੋੜੇ ਵੇਚਕੇ ਸੁੱਤਾ ਹੋਇਆ ਕਿ ਲਗਭਗ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਆਹਟ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ। ਆਹਟ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਨੀਂਦ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਈ। ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਦਾ ਭਰਮ ਹੈ। ਉਹ ਫੇਰ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲੱਗਾ ਕਿ ਤਦ ਅਚਾਨਕ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਖੁਰਦਰੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਹਰਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ। ਉਹ ਤਬਕੇ ਇਕ ਦਮ ਉੱਠ ਬੈਠਾ ਤੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਘੂਰ ਕੇ ਵੇਖਣ ਲੱਗਾ। ਮਗਰ ਉੱਥੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਸੌਣ ਦੀ ਸੋਚ ਹੀ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਦਾ ਬੁੱਲ੍ਹਾ ਆਇਆ ਤੇ ਪੂਰਾ ਕਮਰਾ ਅਜੀਬ ਜਿਹੀ ਦੁਰਗੰਧ ਨਾਲ ਭਰ ਗਿਆ। ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਖਿੜਕੀਆਂ-ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਚਾਨਕ ਕੜਕਣ ਲੱਗੇ ਤੇ ਪਰਦੇ ਹਿੱਲਣ ਲੱਗੇ। ਡੇਨ ਇਸ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਹਿਮ ਗਿਆ, ਮਗਰ ਆਪਣਾ ਸਾਹਸ ਖੋਣਾ ਉਸਨੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਤੇ ਰਿਵਾਲਰ ਕੱਢ ਲਿਆ।

ਡੇਨ ਅਜੇ ਰਿਵਾਲਰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਕਿਆ ਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਖੌਫਨਾਕ ਦੈਂਤ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕੁੱਦਿਆ। ਉਸਨੇ ਡੇਨ ਤੇ ਇਕ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਝੱਪਟਾ ਮਾਰਿਆ। ਡੇਨ ਦੇ ਹੱਥੋਂ ਰਿਵਾਲਰ ਨਿਕਲਕੇ ਦੂਰ ਜਾ ਡਿੱਗਾ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਇਕ ਭਿਆਨਕ ਠਹਾਕਾ ਗੂੰਜ ਉੱਠਿਆ। ਡੇਨ ਨੇ ਗੌਰ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਲੰਮੇ ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਲੰਮੇ ਦੰਦਾਂ ਵਾਲੇ ਉਸ ਦੈਂਤ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੰਗਿਆਰਿਆਂ ਵਾਂਗ ਜਲ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਡੇਨ ਆਪਣੇ ਬਚਾਉ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੈਂਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੰਜੇ ਉਸਦੀ ਗਰਦਨ ਵੱਲ ਵਧਾ ਦਿੱਤੇ। ਡੇਨ ਨੂੰ ਗਰਦਨ ਨੌਂਹ ਚੁੱਭਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਏ ਤੇ ਉਸਦਾ ਸ਼ਰੀਰ ਨਿਢਾਲ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ। ਦੈਂਤ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਉਠਾਇਆ ਤੇ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ। ਡੇਨ ਦਾ ਸਿਰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਪਏ ਕਿਸੇ ਪੱਥਰ ਨਾਲ ਜਾ ਵੱਜਿਆ ਤੇ ਉਹ ਉਥੇ ਹੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ।

ਹੋਸ਼ ਆਉਣ ਤੇ ਡੇਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਉਸ ਦੈਂਤ ਦੇ ਨੌਂਹੂਆਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਜ਼ਖਮਾਂ ਵਿਚ ਦਰਅਸਲ ਹੁਣ ਚੀਸ ਪੈਣ ਲੱਗੀ ਸੀ। ਡੇਨ ਨੇ ਫੇਰ ਵੀ ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਹਾਰੀ ਤੇ ਉੱਠ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਇਆ। ਰਾਤ ਅਜੇ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਬਾਕੀ ਸੀ। ਡੇਨ ਲੜਖੜਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਬੰਗਲੇ ਦੀ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਦੇ ਕੋਲ ਇਕ ਦਰਖਤ ਤੇ ਚੜ੍ਹਕੇ ਬੰਗਲੇ 'ਚ ਵੇਖਣ ਲੱਗਾ।

ਸਾਰਾ ਬੰਗਲਾ ਗਹਿਰੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਡੁੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਡੇਨ ਬੇਧਿਆਨ ਜਿਹਾ ਉਸ ਰਹਸਮਈ ਬੰਗਲੇ ਨੂੰ ਵੇਖ ਹੀ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ 'ਠੱਕ-ਠੱਕ' ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦਿੱਤੀ। ਡੇਨ ਨੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਿਆ ਤੇ ਲੱਗਿਆ—ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਬੰਗਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹਕੇ ਅੰਦਰ ਛਾਲ ਮਾਰ ਗਿਆ ਤੇ ਦਬੇ ਪੈਰ ਬਰਾਂਡੇ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਕੇ ਸੁਣਨ ਲੱਗਾ ਕਿ ਆਵਾਜ ਕਿਥੋਂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਬੰਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਸਦਾ ਸ਼ੱਕ ਯਕੀਨ ਵਿਚ ਬਦਲ ਗਿਆ। 'ਠੱਕ-ਠੱਕ' ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਸ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਹੀ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਡੇਨ ਤੁਰੰਤ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਇਕ ਪਾਈਪ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਛੱਤ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਉਥੇ ਉਸਨੇ ਇਕ ਹਾਲ ਕਮਰੇ ਵਰਗੇ ਦੇ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਝੂਕਕੇ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਹੱਦ ਨਾਂ ਰਹੀ।

ਡੇਨ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਉਸ ਹਾਲ ਵਰਗੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਤੋਂ ਪੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤੇ ਇਕ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਅਜੇ ਵੀ ਖੁਦਾਈ ਚਲ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਥੇ ਹੀ ਇਕ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਪਈ ਮੇਨ ਤੇ ਓਵਰਕੋਟ ਪਹਿਨਕੇ ਇਕ ਜੇਮਸ ਬਾਂਡਨੁਮਾ ਆਦਮੀ ਬੈਠਾ ਖੁਦਾਈ ਕਰਨ ਵਾਇਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਹੀ ਉਹ ਦੈਂਤ ਖੜ੍ਹਾ ਸੀ, ਜਿਸਨੇ ਡੇਨ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਕੇ ਬੰਗਲੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਕਮਰੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਇਕ ਆਦਮੀ ਮਸ਼ੀਨਗੰਨ ਲਈ ਊਂਘ ਰਿਹਾ ਸੀ ਡੇਨ ਫੌਰਨ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਉਤਰਦਾ ਹੋਇਆ ਹੇਠਾਂ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਤੇ ਊਂਘਦੇ ਆਦਮੀ ਤੋਂ ਮਸ਼ੀਨ ਗੰਨ ਖੋਹਕੇ ਗਰਜਿਆ 'ਖਬਰਦਾਰ' ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਿੱਲਿਆ ਤਾਂ......ਸਭਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਭੁੰਨ ਦੇਵਾਂਗਾ...।

ਡੇਨ ਦੀ ਗਰਜਣੀ ਆਵਜ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਉਥੇ ਮੌਜੂਦ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਰ ਗਏ। ਮੇਜ ਤੇ ਬੈਠੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਹੱਥ ਜਿਉਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਓਵਰਕੋਟ ਦੀ ਜੇਬ ਵਲ ਵੱਧਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਜੋਰਦਾਰ ਧਮਾਕਾ ਹੋਇਆ ਤੇ ਉਹ ਆਦਮੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੀਕ ਪਿਆ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਵਾਲਰ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਡੇਨ ਨੇ ਉਸਦੀ ਬਾਂਹ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਕੇ ਗੋਲੀ ਦਾਗ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਡੇਨ ਫੇਰ ਗਰਜਿਆ 'ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਉਪਰ ਕਰਕੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਉ।'

ਡੇਨ ਦੇ ਅਦੇਸ਼ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਅਸਰ ਹੋਇਆ। ਮੌਜੂਦ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਚਲੇ ਗਏ ਤੇ ਡੇਨ ਨੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਕੁੰਡਾ ਲਾਕੇ ਆਪਣੀ ਜੇਬ 'ਚੋਂ ਟਰਾਂਸਮੀਟਰ ਕੱਢਕੇ ਪੁਲਸ ਚੌਕੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ। ਬਸ, ਫੇਰ ਕੀ ਸੀ ! ਕਰੀਬ ਘੰਟੇ ਪਿੱਛੋਂ ਪੂਰਾ ਬੰਗਲਾ ਪੁਲਸ ਦੀਆਂ ਸਰਚ-ਲਾਈਟਾਂ ਨਾਲ ਰੁਸ਼ਨਾ ਉੱਠਿਆ। ਬੰਗਲੇ ਨੂੰ ਚਾਰੇ-ਪਾਸੇ ਘੇਣਤੋਂ ਬਾਰ ਅਦ ਡੇਨ ਦੁਆਰਾ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲੋਕ ਬੰਦੀ ਬਣਾ ਲਏ ਗਏ।

ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਪੁਲਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿਚ ਡੇਨ ਨੇ ਭੂਤ-ਬੰਗਲੇ ਦਾ ਭੇਦ ਖੋਲ੍ਹਿਆ। ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਬੰਗਲੇ ਦਾ ਮਾਲਕ ਰਾਬਰਟ ਤੇ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜੇਮਸ ਬਾਂਡਨੁਮਾ ਏਲਨ ਨਾ ਵਿਅਕਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਲੰਦਨ ਵਿਚ ਇਕ ਕਰੋੜਾਂ ਦੀ ਰਕਮ

ਦੇ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਸਨ । ਇਕ ਦਿਨ ਨਿਸ਼ਾਨੇ-ਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਏਲਨ ਦੀ ਗੋਲੀ ਨਾਲ ਇਕ ਆਦਮੀ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ । ਮਾਮਲਾ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਗਿਆ ਤੇ ਏਲਨ ਨੂੰ ਉਮਰ ਕੈਦ ਦੀ ਸਜਾ ਮਿਲੀ ।

"ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਨੂੰ ਰਸਤੇ 'ਚੋਂ ਹੱਟਣ ਦੇ ਕੁਝ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਰਾਬਰਟ ਦੀ ਨੀਅਤ ਬਦਲ ਗਈ । ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਫਰਮ ਨੂੰ ਦੀਵਾਲੀਆਂ ਘੋਸ਼ਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਕਾਫੀ ਸੰਪਤੀ ਲੈ ਕੇ ਨਾਈਜੀਰੀਆ ਦੇ ਇਸ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਬੰਗਲਾ ਬਣਾਕੇ ਰਹਿਣ ਲੱਗਾ । ਉਪਰ ਏਲਨ ਜੇਲ ਤੋਂ ਰਿਹਾਅ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਰਾਬਰਟ ਦੇ ਜਾਣਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਦਾ ਹੋਇਆ ਉਹ ਇਸ ਬਣਾਕੇ ਰਹਿਣ ਲੱਗਾ । ਉਪਰ ਏਲਨ ਜੇਲ ਤੋਂ ਰਿਹਾਅ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਰਾਬਰਟ ਦੇ ਜਾਣਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਦਾ ਹੋਇਆ ਉਹ ਇਸ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਆ ਗਿਆ । ਉਸਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਸੀ ਕਿ ਰਾਬਰਟ ਨੇ ਫਰਮ ਨੂੰ ਦੀਵਾਲੀਆ ਘੋਸ਼ਤ ਕਰਕੇ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸੋਨਾ ਖਰੀਦਕੇ ਇਸ ਬੰਗਲੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਦੱਬਕੇ ਰੱਖ ਦਿਤਾ ਹੈ ।

"ਰਾਬਰਟ ਨੂੰ ਰਸਤੇ 'ਚੋਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਏਲਨ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪਿਆਈ ਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਸੁੱਟ ਕੇ ਮਾਰ ਦਿਤਾ । ਰਾਬਰਟ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਤੇ ਪਿੰਡ ਵਾਲੇ ਇਸ ਪਾਸੇ ਨਾ ਆਉਣ-ਇਸ ਲਈ ਏਲਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਇਕ ਲੰਮੇ ਚੌੜੇ ਡੀਲ-ਡੌਲ ਵਾਲੇ ਨੀਗਰੋ ਨੌਕਰ ਨੂੰ ਪਰੇਤ ਦਾ ਜਾਮਾ ਪਹਿਨਾਕੇ ਬੰਗਲੇ ਵਿਚ ਆਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ । ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਬੰਗਲੇ ਵਿਚ ਖੁਦਾਈ ਕਰਵਾਕ ਸੋਨੇ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ । ਬਣਾਉਟੀ ਭੂਤ ਦੇ ਨੌਹੁਆਂ ਤੇ ਇਕ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰਸਾਇਣ ਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ । ਜਿਉਂ ਹੀ ਭੂਤ ਬਣਿਆ ਨੀਗਰੋ ਆਪਣੇ ਨੌਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗਦਰਨ ਵਿਚ ਚੋਭਦਾ ਸੀ । ਉਹ ਆਦਮੀ ਫੌਰਨ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਸੀ । ਰਾਬਰਟ ਦੇ ਤਿੰਨ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸੌਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ।'

ਇਸਦੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਭੂਤ-ਬੰਗਲੇ ਦੀ ਇਹ ਅਸਲੀਅਤ ਅਖਬਾਰਾਂ ਚੀਆਂ ਮੁੱਖ ਸੁਰਖੀਆਂ ਤੇ ਸੀ ।

ਅਨੁਵਾਦਕ : ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ

'ਮੰਮੀ ਹਾਲੇ ਬੱਚਾ ਹਾਂ ਮੈਂ'

—ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਉੜਾਪੁੜ

ਮੰਮੀ ਹਾਲੇ ਬੱਚਾ ਹਾਂ ਮੈਂ,
ਉਮਰ ਅਕਲ ਦਾ ਕੱਚਾ ਹਾਂ ਮੈਂ ।

ਬਾਤ ਭੂਤਾਂ ਦੀ ਪਾਇਆ ਨਾਂ ਕਰ,
'ਕੋਕੋ' ਕਹਿ ਡਰਾਇਆ ਨਾਂ ਕਰ ।

ਕੋਈ ਵੀ ਭੂਤ ਪ੍ਰੇਤ ਨੀ ਹੁੰਦਾ,
ਐਸੀ ਕਥਾ ਸੁਣਾਇਆ ਨਾ ਕਰ ।

ਦਿਲ ਕਹਿਲਾਅ ਕੇ ਮੇਰਾ ਮੈਨੂੰ,
ਵਹਿਮ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਨਾ ਕਰ ।

ਸੋਹਣੀਆਂ ਸੋਹਣੀਆਂ ਬਾਤਾਂ ਪਾ ਕੇ,
ਮੈਨੂੰ ਸੀਨੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ।

ਥਾਪੜ ਕੇ ਸੁਲਾਇਆ ਕਰ ਮਾਂ,
ਛੇਤੀ ਸੁਬ੍ਹਾ ਉਠਾਇਆ ਕਰ ਮਾਂ ।

ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਬਲਵਾਨ ਬਣੂਗਾ,
ਤੇਰਾ ਪੁੱਤ ਮਹਾਨ ਬਣੂਗਾ ।

ਨਾਂ ਚਮਕਾਊਂਗਾ ਮਾਂ ਤੇਰਾ,
ਇੱਕ ਅੱਛਾ ਇਨਸਾਨ ਬਣੂਗਾ ।

ਸੰਪਾਦਕੀ

(ਸਫ਼ਾ 3 ਦੀ ਬਾਕੀ)

ਨਾਅਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੰਵਾਰਣਗੇ । ਸਗੋਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜਿਉਣਾ ਹੋਰ ਦੂਭਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ । ਲੋਕ ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਪਣਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਗਲਤ ਆਰਥਿਕ ਨੀਤੀਆਂ ਹਨ । ਭਾਰਤ ਦਾ ਦੁਖਾਂਤ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਜੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਹੋਰ ਭੈੜੇ ਦਿਨ ਦੇਖੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸੁੱਚੀ ਤੇ ਸੱਚੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦਾ ਸੂਰਜ ਅਜੇ ਬੱਦਲਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ । ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਅਤੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਬਣਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਸੁੱਚੀ ਅਤੇ ਸੱਚੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦਾ ਸੂਰਜ ਉਦੇ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕ ਫਿਰਕਿਆਂ, ਜ਼ਾਤਾਂ, ਨਸਲਾਂ, ਧਰਮਾਂ ਦੀ ਧੁੰਧ ਨੂੰ ਪਰਾਂ ਛੱਟਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ । ਮੌਕਾਪ੍ਰਸਤ ਰਾਜਨੀਤੀ ਆਪਣੇ ਮੁਫਾਦਾਂ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਘਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕੇਗੀ । ਫਿਰ ਰਾਮ-ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਮੰਡਲਵਾਦੀ ਦੰਭੀ ਨਾਅਰੇ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ ਅਤੇ ਮੌਕਪ੍ਰਸਤ ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੀ ਖਾਣੀ ਪਵੇਗੀ । ਆਧੁਨਿਕਤਾ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਾ ਦਾ ਦੀਵਾ ਲਟ-ਲਟ ਬਲੇਗਾ ।

ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਖਾਦ ਖੁਰਾਕ

—ਬੋਰਿਸ ਸਰਗੀਵ

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ । ਗੱਲ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੈ । ਕੁਝ ਸਾਇੰਸੀ ਕਾਮਿਆਂ ਨੇ ਖਾਰਕੋਵ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰੋ. ਨਿਕਿਤਨ ਦੀ ਜੀਵ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਇੱਕ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਾ । ਚੂਹਿਆਂ ਦੇ ਇਕ ਦਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮਾਲ ਦਾ ਖਾਣਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਪਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇਤਨਾ ਨਿਗੂਣਾ ਕਿ ਛੋਟੇ ਜਾਨਵਰ ਨਾਂ ਹੀ ਵਧੇ ਫੁੱਲੇ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ । ਦੂਸਰੇ ਗਰੁਪ ਨੂੰ ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਅਸੀਮ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ । ਭਾਵੇਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਇਹ ਅਜੀਬ ਲੱਗੇ, ਰੱਜ ਕੇ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਭੁਖ ਮਰੀ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਪਲਣ ਵਾਲੇ ਚੂਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹੇ ।

ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿੰਦੇ ਝੱਟੇ ਖਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਕ ਛਛੂੰਦਰ 14 ਤੋਂ 17 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਭੁਖ ਬਾਅਦ ਮਰ ਜਾਵੇਗੀ । ਜਦੋਂ ਕਿ ਚਿਰੜ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕਈ ਸਾਲ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਪ੍ਰਾਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਇਕ ਵਾਰ ਖਾਂਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਅਜੇਹੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਜਵਾਨ ਹੋ ਜਾਣ, ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਵੇ-ਫਲਾਈ (Way Flys) ਅਜਿਹੇ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ।

ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤ ਭੁੱਖ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਾਲਤਾ ਵਿਚ ਭੁੱਖ ਕੱਟਣੀ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਆਧੁਨਿਕ ਚਕਿਤਸਕ ਇਸ ਮੁਦੇ ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਪਰ ਉਹਨਾ ਦੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਸਾਂਝੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਅਨੁਭਵੀ ਚਕਿਤਸਕ ਦੇ ਕਹੇ ਬਿਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਭੁੱਖਾ ਰੱਖਣਾ ਕਾਫੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਰਨ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕ ਸੇਵਨ ਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੈ ? ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਉਸਾਰੂ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਇਕੱਤਰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਹੈ । ਜ਼ਾਹਰਾ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਅਜ਼ੀਬ ਲੱਗੇ, ਅਸੀਂ ਬੁਢਾਪਾ ਵਿਚ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸਾਰਦੇ ਅਤੇ ਮੁੜ ਉਸਾਰਦੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ । ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਾਲ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਵਧਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਲਾਲ-ਰਕਤਾਣੂ ਸਿਰਫ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਹੀ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਦੇ ਹਨ ਫਿਰ ਇਹ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਘਾਟ ਆਉਣ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਤਾਂਬੇ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਆਉਣ ਨਾਲ ਅਨੀਮੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਲਗਾਤਾਰ ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਅਮਲ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਜੇ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਰਹਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਆਵਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪ ਨਰਮ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਦੂਜਾ ਮਕਸਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਨਵੇਂ ਅਣੂਆਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਅਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਠ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ । ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਲ ਫਿਰ ਵੀ ਧੜਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਪੱਠੇ, ਲਿਵਰ, ਕਿਡਨੀ, ਆਂਤੜੀਆਂ ਅਤੇ ਰਸ-ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ । ਦਿਮਾਗ ਜੋ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਖਪਤ ਦਾ ਅਸੀਂ ਘੱਟ ਹੀ ਨੋਟਿਸ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ।

ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਸੌਖਿਆ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਫੈਟਸ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਬਾਲਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਲ ਕੇ ਪਾਣੀ ਤੇ ਕਾਰਬਨ-ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਇਕੋ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬਾਲਣ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ । ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਊਰਜਾ ਦਾ ਸੋਮਾ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਈਕੋਜ਼ਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਉਸਾਰੂ ਮਟੀਰੀਅਲ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਾਲਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਕਾਰਬਨ, ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ, ਆਕਸੀਜਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਚੋ ਨਾਂ-ਮਾਤਰ ਕਣਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਇਕ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਜੀਵ-ਰਸਾਇਣ ਵਿਗਿਆਨੀ ਗੈਬਰੀਲ ਬਰਟਨਰਡ ਨੇ ਸੌ ਕਿਲੋ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਆਂਕਿਆ ਹੈ :

* ਆਕਸ਼ੀਜ਼—63 ਕਿਲੋਗਰਾਮ
* ਕਾਰਬਨ—19 ਕਿਲੋਗਰਾਮ
* ਹਾਈਡਰੋਜਨ—9 ਕਿਲਗਰਾਮ
* ਨਾਈਟਰੋਜ਼ਨ—5 ਕਿਲਗਰਾਮ
* ਕੈਲਸ਼ੀਅਨ—1 ਕਿਲੋਗਰਾਮ
* ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ—700 ਗਰਾਮ
* ਸਲਫਰ—640 ਗਰਾਮ
* ਸੋਡੀਅਮ—260 ਗਰਾਮ
* ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ—220 ਗਰਾਮ
* ਕਲੋਰੀਨ—180 ਗਰਾਮ
* ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ—40 ਗਰਾਮ
* ਲੋਹਾ—12 ਗਰਾਮ
* ਆਇਓਡੀਨ—0·30 ਗਰਾਮ

ਫਲੋਰੀਨ, ਤਾਂਬਾ, ਬਰੋਮੀਨ, ਮੈਗਨੀਜ਼ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਤੱਤ, ਜੋ ਰਸਾਇਣ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸੋਨਾ ਆਦਿ ਵੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਅਣਜਾਣ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੋ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੇਵਨ ਕੀਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੱਤਾ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੱਤ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਜਦੋਂ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਆਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਮ ਲੂਣ ਇਸ ਵਿਚ ਰਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਨੀਵਾ ਦਰਿਆ ਦਾ ਪਾਣੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਤੇ ਸ਼ੁਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਦੀ ਸੁਧਤਾ ਹੀ ਇਸਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਇਕ ਸਵੀਡਿਸ਼ ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਨਿਯਮ-ਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਲਕਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਉਹ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਕਤਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੰਤੂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਅੰਗ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 22 ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡਜ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜੁਟਾਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕੇਵਲ ਦਸਾਂ ਦਾ ਹੀ ਸਰੀਰ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ 12 ਤਿਆਰ ਬਰ ਤਿਆਰ ਰੂਪ 'ਚ ਲੈਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਅਮੀਨੋਐਸਿਡ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਆਰਗੈਨਿਕ ਕੰਪਾਊਂਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਲ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਾਰਬਨ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ 'ਚ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਦੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੈਡੀਮੇਡ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਲਈ ਅਤਿ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਮਧੂ ਮੱਖੀਆਂ ਵਧੀਆ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ। ਰਾਣੀ ਮੱਖੀ ਜੋ ਉਮਰ ਭਰ ਕਥਿਤ ਸ਼ਾਹੀ (Selly) ਹੀ ਖਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਮਾ ਮੱਖੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਦੋ ਦਿਨ ਹੀ ਇਸ ਕਰਾਮਾਤੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਹੀ ਗੁਜ਼ਾਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਇਹ ਕਾਰਖੇਜ਼ ਮਾਦਾ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਜੋ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਮਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਬਣਤਰ ਸਰੀਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਆਮ ਵਿਚਾਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਇਟਲੀ ਦੇ ਚਿੱਟੀ ਖੁਰਮਾਨੀ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ੀਨੀਅਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਨਿਰ ਅਧਾਰ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਸਾਈਕੋਫ਼ਮੋਲੋਜ਼ਿਸਟ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਉਕਾ ਹੀ ਮੂਰਖਾਨਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਜੋ ਜੀਨੀਅਸ਼ (ਬੁੱਧੀ) ਪੈਦਾ ਕਰੇ, ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਉਤੇਜ਼ਤ ਕਰੇ, ਵਿਦਿਅਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਅਮਲਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰੇ। ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਖੋਜ ਨੂੰ ਫਲ ਲੱਗੇਗਾ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

—ਬਲਵਿੰਦਰ ਬਰਨਾਲਾ

ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਤੇ ਸੁਤਿਆ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਆਇਆ ਕਿਸੇ ਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਜ੍ਹਾ ਕਾਰਨ ਅਸਾਵਾਂਪਣ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਗੁੱਸਾ ਅੱਚਵੀ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ੀ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਂਘ ਦੇ ਰੰਗ ਦਾ ਵਖਰੇਵਾਂ ਅਤੇ ਘੁਲਣਾ ਮਿਲਣਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਗਿੱਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਵੀ ਅਨੇਕਾਂ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਅਤੇ ਰਲੇਮਿਲੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਸਾਨੇ ਛੋਟੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਅਵਰੋਧਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿਚਲਾ ਨਾੜੀ ਸਬੰਧ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਅਣਇਛੁਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਬਹੁਤ ਸਖਤੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਭਰੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਕਰਵਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚਿੰਤਮਈ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬਿਸਤਰੇ ਗਿੱਲੇ ਕਰਨੇ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੱਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਤੇ ਕਰੀ ਜਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਣੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੱਥ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੇ ਸਖਤੀ, ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ, ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲਾ, ਮਾਪਿਆਂ ਵਿਚ ਭੇਅ,ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਬੇ-ਲੋੜਾ ਭਾਰ ਮਾਪਿਆਂ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਖਤ ਰਵੱਈਆ ਆਦਿ।

ਬਿਸਤਰੇ ਗਿੱਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੜਕਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਲ ਉਮਰ (Infant-Age) ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਅਕਸਰ ਬਿਸਤਰੇ ਗਿੱਲੇ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ? ਕੀ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖ਼ਰਾਬੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖੀ ਜਾ ਰਹੀ ? ਕੀ ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ? ਕੀ ਉਹ ਚਿੰਤਾਗ੍ਰਸਤ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ? ਇਹ ਵੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਅਜਿਹਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ ਤੇ ਦਬਾਅ ਕੇ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਹਣ ? ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪੀੜਤ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕੀ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ?

ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਬਿਨਾਂ ਵਜ਼ਾ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਜਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨਾਲ ਇਹ ਆਪੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ (ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਿਸਤਰੇ ਗਿੱਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ) ਪਰੰਤੂ ਚਾਦਰਾਂ ਧੋਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰੀ ਜਾਣਾ ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਘਬਰਾਹਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਤੇ ਜਾਂ ਹੋਸਟਲਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸਮੇਂ ਸਥਿਤੀ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ ਅਨੇਕਾਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਜੇ ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਿਕਸਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ। ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਂ ਉਪਰ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ

ਘੱਟ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਨ ਜੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ। ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਠੀਕ ਤਹਿ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਚੈਕ ਅੱਪ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕਾਰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਹੈ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ। ਕਿਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਸਥਾਨ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਵਿਚ ਤਾਂ ਕੋਈ ਘਾਟ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਸਾਨੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਠੀਕ ਹੱਦ ਤੱਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਸਾਨਾ ਛੋਟਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ? ਪਰੰਤੂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵ ਵਾਲੀ ਰੈਅ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗੀ ਰਵੱਈਆ ਹੀ ਅਪਨਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਸਖਤੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਜਟਿਲ ਹੀ ਬਣ ਬਣਾਵੇਗੀ। ਤਲਖੀ ਜਾਂ ਸਜ਼ਾ ਇਸ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੀ ਕਰੇਗੀ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਬਿਸਤਰੇ ਗਿੱਲੇ ਕਰਨਾ ਇਕ ਅਣਇਛਕ-ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆ (Involuntry Action) ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸਬੰਧ ਮਨ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਜੁੜਿਆ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਪਿਛੇ ਭਾਵੁਕ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਬੱਚਾ ਜਾਗਰੂਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਿ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਜਾਣ ਬੁਝਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਕਿ ਸਖਤੀ ਜਾਂ ਸਜ਼ਾ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗਾ ਇਹ ਨਿਰਮੂਲ ਅਤੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ। ਬਾਲ-ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰਵੱਈਆ ਨਰਮ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਆਲੋਚਨਾਤਮਿਕ। ਪੂਰੇ ਯਕੀਨ ਨਾਲ ਬਲਬ ਜਾਗਦਾ ਛੱਡ ਦੇਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਤੇ ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ ਨਾਂ ਝਿਝਕੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਤੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਹੋ ਆਵੇ। ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਵਾਤਾਵਰਣ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਮੰਗਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਡਾਂਟਣਾ ਅਤੇ ਅਲੋਚਨਾ ਉਲਟ ਅਸਰ ਕਰਨਗੇ। ਘਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਬਿਸਤਰੇ ਗਿੱਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਮਾਨ-ਸਿਕ ਵਧੇਰੇ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ, ਦਬਾਓ, ਤਣਾਅ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਚਿੰਤਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਦਾ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੇਡਣ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਡ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਬੁਲਾਉਣ ਲਈ ਸਖਤੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਪਲੋਸ ਕੇ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਅ ਅਜਿਹੀ ਬਿਸਤਰੇ ਗਿੱਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਖਤੀ ਜਾਂ ਰੁੱਖਾ ਵਰਤਾਅ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਬਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤਾਂ ਘਬਰਾਉਂਦੇ। ਬਹੁਤ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵੀ ਡਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਬੰਧਤ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਾਉਣ ਭੇਜਕੇ ਅਜਿਹਾ ਡਰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਇਨਾਮ ਦੇ ਜਰੀਏ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਅੰਦਰ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਜੇਬ ਖਰਚੀ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਬਿਸਕੁਟ ਵਗੈਰਾ ਰਾਹੀਂ ਉਸਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਝੂਠਾ ਲਾਰਾ ਉਸਨੂੰ ਨਿਰ-ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੇਗਾ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਵਾਅਦਾ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

ਇਕ ਹੋਰ ਅਮਲੀ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ 'ਘੰਟਾ ਘੜੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿਨੇ ਸਿਖਲਾਈ' (Day Clock Training) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕ ਅਲਾਰਮ ਘੰਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਸਦੀ ਘੰਟੀ ਨਾਲ ਨਿਯਮ-ਬੱਧ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵੇਲੇ ਦੋ-ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਵਕਫਾ ਤਹਿ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜੋ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ-ਚਾਰ ਘੰਟਿਆ ਤੇ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। 'ਤੇ ਕਲਾਕ ਸਿਖਲਾਈ' ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਸਾਨੇ ਅੰਦਰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੱਖ ਸਕਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਪਕੇਰਿਆਂ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਸਾਨਾਂ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਸਹਿਯੋਗ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਗੱਲ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਖੁਦ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਹੀ ਤਾਂ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਜਟਿਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ? ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਅਜਿਹਾ ਸਹਿਯੋਗ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

ਕਈ ਵਾਰ ਖੁਦ ਵਲੋਂ, ਭਾਵ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਯਤਨ ਅਸਫਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਠੀਕ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣ ਦੇ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਹਰੀ ਮਦਦ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਗਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਜਿਸ ਰਸਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕੀ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਹੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣੀ ਹੋਈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬੱਚਾ ਤਰਿਹੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਕੁੱਤੇ, ਪਾਗਲ ਵਿਅਕਤੀ ਆਦਿ ਦਾ ਡਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ। ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਾਰਣ ਬਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਖੇਡ ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ।

ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਮੰਗਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਸਤਰੇ-ਗਿੱਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਮਖੌਲ ਦਾ ਪਾਤਰ ਨਾ ਬਣੇ। ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਆਈ ਘਟੀਆਪਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਕੇਵਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਸਗੋਂ ਉਸਦੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਗਤੀ-ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਗੈਰ-ਸਮਾਜਿਕ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਸ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਹਿਰਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਦਾ ਹੀ ਇਹ ਫਰਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ, ਉਸਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਨਾ ਉਡਾਉਣ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਕਿ ਬੱਚਾ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਅਚੇਤ ਬੱਸ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸਦੀ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸਦੀ ਉਸਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲੇ। ਇਹ ਉਸਦਾ ਅਪਾਹਜਪੁਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਿ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਸਦੀ ਪਿਸ਼ਾਬ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਅਪਾਹਜਪੁਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਉਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅਮਲੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਮ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਅਮਲੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਬਾਲ-ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਕੇ ਨਾ ਕੇਵਲ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਸਗੋਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਭਵਿੱਖ ਵਾਲੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕਵੀ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਭੇਜੋ

ਪਾਸ਼ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਟਰੱਸਟ ਵਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਕਿਸੇ ਇਕ ਕਵੀ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਤ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, 19 0 ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਲੋਕ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕਵੀ ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ ਸਹਿਰਾਈ ਜੀ ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਪਾਸ਼ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਕੌਮਾਤਰੀ ਟ੍ਰੱਸਟ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। 1991 ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਲਈ ਕੌਣ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ, ਫੈਸਲਾ ਤੁਰਾਡੇ ਹੱਥ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਵੀ ਜੋ ਪਾਸ਼ ਦੀ ਕਾਵਿ ਵਿਰਾਸਤ ਲੇਖਣੀ ਤੇ ਅਮਲ ਤੇ ਪੂਰਾ ਉਤਰਦਾ ਹੋਵੇ, 20 ਜੁਲਾਈ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਡੀਕਾਂਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਝਾਅ ਅਜਿਹੀ ਚੋਣ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵ-ਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣਗੇ। ਸੋ ਜਰੂਰ ਭੇਜਣਾ। ਫੈਸਲਾ ਸਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਵਾਰ 8 ਸਤੰਬਰ 1991 ਨੂੰ ਪਾਸ਼ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਰੋਹ ਜਲੰਧਰ ਵਿਖੇ ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਯਾਦਗਾਰ ਹਾਲ ਵਿਖੇ ਮਨਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸੁਝਾਅ ਭੇਜਣ ਲਈ ਪਤਾ
ਗੁਰਸ਼ਰਨ ਸਿੰਘ
1245 ਸੈਕਟਰ 43-B
ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ।

ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਵਿਚ
ਪਾਸ਼ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਕੌਮਾਂਤਰੀ
P. O. Box No. 3245
Kamloops,
B. C. V 2 C, 6 B 8,
Canada,

ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ

ਲੇਖਕ—ਡਾ. ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਮਰਵਾਹ

ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾ (Physical State) ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਮੰਦੀ, ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ (Mental State) ਦਾ ਅਕਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ (ਮਨ) ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਲਿਆ ਕੇ ਹੀ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਪੱਲੇ ਬੰਨਣ ਵਾਲੀ ਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਲਿਖਾਰੀ ਓ. ਐਸ. ਆਡਰਨ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

"ਸਰੀਰਕ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਦਰਅਸਲ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਉਸ ਅੰਦਰ ਮੁਕੰਮਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਬੇਚੈਨੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋਣੀ।'

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਆ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਤੁਸੀਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਲਿਖਾਰੀ ਮਿਸਟਰ ਕਾਲਟਨ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਇਸ ਕਥਨ ਤੋਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

"ਮਾਨਸਿਕ ਦੁੱਖਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਰੀਰਕ ਦੁੱਖਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ।" ਇਹ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਬਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਨਿਸਬਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਖਿਚਾਉ (Tention) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਚਿੰਨ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ :

ਏਥੇ ਇਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਓ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਬਲਕਿ ਕੁੱਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ (Psychological) ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ (Depression), ਬੁਜ਼ਦਿਲੀ, ਸਵੈ ਭਰੋਸੇ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ, ਸਵੈ-ਚੇਤਨਤਾ (Self Consciousness), ਦੁਚਿੱਤੀ (indecision), ਹੀਨਤਾ-ਭਾਵ (inferiorty Complex) ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਪਣ ਆਦਿ। ਇਹ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਚਿੰਨ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖਿਚਾਉ ਦੇ ਘੱਟਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਸਾਇਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਗੱਲ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੀ ਜਾਏ ਉਸ ਦਾ ਸਬੂਤ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਜੋ ਵੀ ਗੱਲ ਬਜ਼ੁਰਗ ਤੇ ਸਿਆਣੇ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਮ ਜਨਤਾ ਠੀਕ ਤੇ ਸੱਚ ਸਮਝ ਕੇ ਮੰਨ ਲੈਂਦੀ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੋਕ ਟੋਕ ਦੇ ਦਿਲੋਂ ਕਬੂਲ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਲੋਕ ਹਰ ਗੱਲ ਦਾ ਸਾਇੰਟੇਫਿੱਕ (Scientific) ਸਬੂਤ ਮੰਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਵੂਲਫ਼ ਦਾ ਇਕ ਤਜ਼ਰਬਾ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਉਸਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹ (Physical Symptoms) ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਵੂਲਫ਼ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ :

ਡਾਕਟਰ ਸਟੀਵਰਟ ਵੂਲਫ਼ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਹੇਰਲਡ ਵੂਲਫ਼ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਦੋ ਮਸ਼ਹੂਰ ਡਾਕਟਰ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੌਕਰ ਸੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਉਮਰ ਕੋਈ 36 ਸਾਲ ਦੇ ਲਗਭਗ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਆਦਮੀ 9 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਇਸ ਨੇ ਕੋਈ ਬੜੀ ਹੀ ਸਖ਼ਤ ਗਰਮਾ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਇਕ ਦਮ ਹੀ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾ ਲਈ ਤੇ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾ ਲਈ। ਉਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਗਲਾ ਸੜ੍ਹ ਗਿਆ ਤੇ ਗਲੇ ਤੋਂ ਪੇਟ ਤੱਕ ਜੋ ਖ਼ੁਰਾਕਨਲੀ (Eosophagus) ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਗਏ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਅੱਗੋਂ ਲਈ ਉਹ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਾ ਰਿਹਾ। ਹੁਣ ਸੁਆਲ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਰੋਟੀ ਕਿਵੇਂ ਖਾਏ ? ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦਾ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ (Abdomen) ਵਿਚ

ਇਕ ਮੋਰੀ (ਛੇਕ) ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਿੱਧੀ ਉਸ ਦੇ ਮਿਹਦੇ (Stomach) ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਹੁਣ ਉਹ ਇਹ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਸ ਰੋਟੀ ਖਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਤ ਲੈਂਦਾ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਇਕ ਪੀਕ (ਨਾਲੀ) ਦੇ ਰਾਂਹੀਂ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਪਾ ਲੈਂਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਖਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਚਬਾ ਕੇ, ਉਸ ਦਾ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਆਦ ਲੈ ਕੇ, ਫਿਰ ਇਕ ਨਾਲੀ (Funnel) ਰਾਹੀਂ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਪਾ ਲੈਂਦਾ। ਏਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਲਗਭਗ 27 ਸਾਲ ਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਪੇਗੀ ਤਾਂ ਬੜੀ ਅਜੀਬ ਤੇ ਅਲਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਪਰ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਹਕੀਕਤ ਤੇ ਸਚਾਈ।

ਡਾਕਟਰ ਵੂਲਫ਼ ਨੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਕੇ ਉਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਪੇਟ ਉਤੇ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਜੋ ਮੋਰੀ ਸੀ ਉਸ ਵਿਚ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ (Lens) ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ। ਤੇ ਇਸ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਥਾਣੀਂ ਉਸ ਦੇ ਢਿੱਡ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਵੇਖ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਵੇਖਦੇ ਤੇ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ। ਜਦੋਂ ਕਦੀ ਉਹ ਕਿਸੇ ਡਰ, ਗਮ, ਫਿਕਰ, ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਓ (Mental Tension) ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ। ਡਾ: ਵੂਲਫ਼ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਥਾਣੀਂ ਉਸ ਦੇ ਢਿੱਡ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵੇਖ ਲੈਂਦੇ। ਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਮੌਜ਼ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਢਿੱਡ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਥਾਣੀ ਵੇਖ ਕੇ ਨੋਟ ਕਰ ਲੈਂਦੇ। ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਉਹ ਇੰਜ ਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਤੋਂ ਅੰਤ ਉਹ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਦਮੀ ਡਰ, ਗਮ, ਫਿਕਰ, ਕਰੋਧ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਓ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਢਿੱਡ ਦੀ ਹਾਲਤ ਇਕ ਰੋਗੀ ਦੇ ਢਿੱਡ ਵਾਂਗੂ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ, ਬੇਫ਼ਿਕਰੀ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਢਿੱਡ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਢਿੱਡ ਵਾਂਗੂ ਹੁੰਦੀ ਸੀ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਕੇਸ ਤੋਂ ਕੀ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ? ਇਸ ਕੇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਫ਼ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਡਰ, ਗਮ, ਚਿੰਤਾ, ਫ਼ਿਕਰ, ਕਰੋਧ ਤੇ ਈਰਖਾ ਆਦਿ ਦੇ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ (Bad Emotions) ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਢਿੱਡ ਅਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਖੁਸ਼ੀ, ਆਸ਼ਾ, ਪ੍ਰੇਮ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ (Healthy Emotions) ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਢਿੱਡ ਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੋਗੀ ਵਿਚਾਰ, ਨਫ਼ਰਤ, ਈਰਖਾ, ਗੁੱਸਾ, ਕਰੋਧ, ਘਿਰਣਾ ਆਦਿ ਵਿਚਾਰ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜੋ ਨਸ-ਰਹਿਤ ਗਿਲਟੀਆਂ (Ductless Glands) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀਚੂਟਰੀ, ਥਾਈਰਾਈਡ, ਪੈਂਕਰੀਆਸ ਗਲੈਂਡ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸ (Harmones) ਦਾਖਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਅਰੋਗ ਵਿਚਾਰ ਐਸੇ ਰਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ—

ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ=ਅਰੋਗ ਹਨ—ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ= ਪ੍ਰਸੰਨ ਤੇ ਅਰੋਗ ਜੀਵਨ।

ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰ=ਰੋਗੀ ਮਨ=ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ=ਦੁੱਖੀ ਤੇ ਰੋਗੀ ਜੀਵਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖਿਚਾਉ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ :

ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਮਿਉ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਕਥਣ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਜਿੰਨੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚੋਂ 50 ਫ਼ੀਸਦੀ ਮਰੀਜ਼ਾ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਖਿਚਾਉ (Tension) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿਚ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਫ਼ਿਜ਼ੀਸਨ ਡਾ: ਓ. ਐੱਫ਼. ਗੋਬਰ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿੰਨੇ ਲੋਕ ਡਾਕਟਰਾਂ ਪਾਸ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 70ਫ਼ੀਸਦੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਚਿੰਤਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖਿਚਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਜੋਸਫ਼ ਐੱਫ. ਮੋਨਟੇਗੂ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ, "ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਜ਼ਖਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਦਰਅਸਲ ਉਹ ਹਾਲਤ ਤੇ ਗੱਲਾਂ

ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ **"ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖਾ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।"** ਪੇਟ ਦੇ ਜ਼ਖਮਾਂ (Stomach Ulcers) ਬਾਰੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਫ਼ਿਜੀਸ਼ਨ ਡਾ: ਡਬਲੀਉ. ਸੀ. ਐਲਵਰੇਜ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਡੂੰਘੀ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੇ ਬੇਫ਼ਿਕਰੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।"

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਜਿੰਨੇ ਲੋਕ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਖਿਚਾਉ ਤੇ ਤਣਾਉ (Stres and Strain) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾ: ਆਰ. ਪੀ. ਮਲਹੋਤਰਾ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਵੀ. ਜੇ. ਹਸਪਤਾਲ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਮਰੀਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 50-60 ਫ਼ੀਸਦੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਦਿਲ ਦਾ ਘਟਣਾ, ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਭਾਰ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਖਿਚਾਉ ਤੇ ਤਣਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾ: ਹਰਚਰਨ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਆਫ਼ ਮੈਡੀਸਨ, ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, Current Medical Journal, Bombay, November, 1958, ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ:

"ਵੀ. ਜੇ. ਹਸਪਤਾਲ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜੋ 322 ਮਰੀਜ਼ ਆਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 101 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖਿਚਾਉ ਸੀ।"

ਡਾਕਟਰ ਪੀ. ਐੱਨ. ਚੁਟਾਨੀ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਪੀ. ਜੀ. ਆਈ. ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਆਫ਼ ਮੈਡੀਸਨ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਥਣ ਅਨੁਸਾਰ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜਿੰਨੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕੇਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 35 ਫ਼ੀਸਦੀ ਬੀਮਾਰਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਅਸਲ ਕਾਰਣ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖਿਚਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਦੱਸੀ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸਨ।

ਡਾ: ਐਮ. ਬੋਲਗਰਟ, ਲਾ. ਐਡੀਸਨ ਐੱਨ. ਫਰਾਸ, ਫਰਵਰੀ 1974 ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ:

"ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਹਾਂ ਕਿ ਚਮੜੀ (Skin) ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਮਰੀਜ਼ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਚਿੰਤਾ, ਫ਼ਿਕਰ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ (Frustration) ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"

ਆਮ ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਖਿਚਾਉ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਅਨਗਿਣਤ ਦੁੱਖਦਾਇਕ, ਡਰਾਉਣੇ ਅਤੇ ਤਸੀਹੇ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਚਿੰਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਸਮੇਂ ਖਿਚਾਉ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਨਾਂ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੁੱਖਦਾਇਕ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ ਜ਼ਰੂਰ ਨਿਕਲਣਗੇ। ਪਰ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ ਕਿੰਨੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੋਣਗੇ, ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਖਿਚਾਉ ਕਿਤਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਕਰੜਾਈ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਜਮ੍ਹਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਕੁ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਚਿੰਨ (Physical and Mental Symptom) ਦਸਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਖਿਚਾਉ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: —

ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਚਿੰਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਖਿਚਾਉ ਤੇ ਤਣਾਉ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :—

1. ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਣਾ।
2. ਦਿਲ ਦਾ ਘਟਣਾ।
3. ਡੋਬ ਪੈਣੇ।
4. ਠੰਡੀਆਂ ਤਰੇਲੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ ਜਾ ਹੱਥ ਪੈਰ ਸੌਂ ਜਾਣਾ।
5. ਛਾਤੀ ਤੇ ਭਾਰ ਮਾਲੂਮ ਹੋਣਾ।
6. ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ।
7. ਘਬਰਾਹਟ।
8. ਪੇਟ ਦਰਦ, ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਵੱਟ ਪੈਣੇ।
9. ਪੇਟ ਵਿਚ ਹਵਾ, ਗੈਸ ਜਾਂ ਗੋਲਾ ÷
10. ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣੀਆਂ।
11. ਮਰੋੜ।

12. ਆਂਦਰਾਂ ਗੁੱਛਾ ਹੋ ਜਾਣੀਆਂ ਤੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੋਲਾ ਬਣ ਜਾਣਾ।
13. ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਸਾਹ ਔਖਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ ਆਉਣਾ।
14. ਹਿੱਚਕੀ।
15. ਸੰਘ ਵਿਚ ਗੋਲਾ ਜਾਂ ਗਲਾ ਘੁਟਿਆ ਜਾਣਾ।
16. ਖਾਂਸੀ ਤੇ ਦਮਾ।
17. ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਬਾਰ ਬਾਰ ਆਉਣਾ।
18. ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ।
19. ਧੌਣ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
20. ਲੱਕ ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ।
21. ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਖਿੱਚ ਜਾਂ ਘੁੱਟੀਆਂ-ਘੁੱਟੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।
22. ਉਨੀਂਦਰਾ।
23. ਨਾਮਰਦੀ।
24. ਥਕਾਵਟ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ।
25. ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਡਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਲੱਗਾ ਹੀ ਰਹਿਣਾ।
26. ਬੇਚੈਨੀ, ਚਿੜਚਿੜਾ ਪਣ ਤੇ ਉਦਾਸੀ (Depression)।
27. ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਘਟ ਜਾਣਾ, ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ।
28. ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ।
29. ਸਵੈ-ਚੇਤਨਾ।
30. ਕੰਮ ਕਾਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਘਟ ਜਾਣਾ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖਿਚਾਉ ਤੇ ਤਣਾਉ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਹਿਸਟਰੀਆ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਜ਼ਖਮ (Stomach Ulcers) ਆਦਿ।

ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਫ਼ਸਰ ਤੇ ਕਈ ਮਨਿਸਟਰ ਖੁਦ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖਿਚਾਉ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਪਰ ਵੱਡੀ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਚਾਉ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਆਪ ਬਚਣ ਤੇ ਆਮ ਪਬਲਿਕ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਉਪਰਾਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਅਜੇ ਤੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਖਿਚਾਉ ਤੇ ਤਣਾਉ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਕੁਝ ਕੁ ਸਾਧਾਰਣ ਢੰਗ ਇਹ ਹਨ :—

1. ਕੰਮ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰੋ :

ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਬੋਝ ਨਾ ਸਮਝੋ। ਜੇ ਕੰਮ ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਖਿਚਾਉ ਤੇ ਥਕਾਵਟ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕੋ ਕੰਮ ਕਰੋ :

ਬਹੁਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਇਕੋ ਵਲੇ ਖਿਲਾਰਾ ਨਾ ਪਾਉ। ਹਥਲਾ ਕੰਮ ਮੁਕਾ ਕੇ ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹਥ ਪਾਉ।

3. ਕਾਹਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ :

ਕਾਹਲ ਖਿਚਾਉ ਤੇ ਤਣਾਉ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

4. ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਹੀ ਰੱਖ :

ਗੁੱਸਾ ਦਬਾ ਲਿਆ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਆਣਪ ਤੇ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਗੁੱਸਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆਂ ਛਾਤੀ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਦਮੀ ਕੁਝ ਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਉਸੇ ਆਦਮੀ ਤੇ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਹਮਦਰਦ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਯਾਰ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਵੀ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਸਾ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਤਣਾਉ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

5. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਮਾਮੂਲੀ ਅਣਸੁਖਾਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਓ :

ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਐਵੇਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ।

6. ਨਫ਼ਰਤ ਤੇ ਈਰਖਾ ਤੋਂ ਬਚੋ।

7. ਸਤੁਸ਼ਟ ਰਹੋ :

ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਆਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਤਣਾਉ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ।

8. ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲਉ।

9. ਫੈਸਲੇ ਤੁਰੰਤ ਕਰੋ :

ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਲਮਕਾਉਣਾ ਖਿਚਾਉ ਤੇ ਤਣਾਉ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਜੰਟਾ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਕਲਾਂ
("ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖਿਚਾਓ ਕਾਰਣ ਤੇ ਉਪਾਅ" ਵਿਚੋਂ)

ਭੈਅ-ਦਹਿਸ਼ਤ (ਫੋਬੀਆ)

(ਰਾਮ ਮਨੋਹਰ ਲੋਹੀਆ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਸੀਨੀਅਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਡਾ: ਸਤਿਆਵਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ)

ਭੈਅ ਮਾਨਵ-ਮਨ ਦੀ ਇਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਹਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਸਾਧਾਰਣ ਸੀਮਾ ਟੱਪ ਕੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅੜਚਣਾ ਪਾਉਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਅਸਾਧਾਰਨ ਭੈਅ ਨਾਲ ਮਨੋਰੋਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ਾ ਡਰ ਜਦੋਂ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਬਣਿਆ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹੀ ਦਹਿਸ਼ਤ 'ਫੋਬੀਆ' ਨਾਮੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਕਹਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸਮਾਂ

'ਫੋਬੀਆ' ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਹੀ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ—ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ ਡਰ, ਉੱਚਾਈ ਤੋਂ ਡਰ, ਅਜਨਬੀ ਤੋਂ ਡਰ, ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਮਰਦਾਂ ਤੋਂ ਡਰ, ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਡਰ, ਕਿਸੇ ਜੰਤੂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਤੋਂ ਡਰ, ਪਾਪ ਦਾ ਡਰ, ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਆਦਿ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ—ਹਨੇਰੇ ਦਾ ਡਰ (ਨਿਕਟੋ ਫੋਬੀਆ), ਉੱਚਾਈ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ (ਇਕਰੋ ਫੋਬੀਆ), ਖੁਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਡਰ (ਇੰਗਰੋ ਫੋਬੀਆ) ਬੰਦ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਡਰ (ਕਲੌਸਟੋ ਫੋਬੀਆ) ਜੰਤੂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੋਂ ਡਰ (ਜ਼ੂ ਫੋਬੀਆ) ਮੌਤ ਤੋਂ ਡਰ (ਡੈਥ ਫੋਬੀਆ) ਆਦਿ।

'ਫੋਬੀਆ' ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇਹ ਸਾਧਾਰਣ ਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਮਗਰੋਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਡਾ: ਸਤਿਆਵਤੀ ਆਪਣੀ ਫਾਈਲ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਕੁਝ 'ਕੇਸ ਹਿਸਟਰੀਜ਼' ਦੱਸਦੀ ਹੈ, ਮੌਤ ਤੋਂ ਡਰ ਜਾਂ 'ਡੈਥ ਫੋਬੀਆ' ਦੀ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਲਓ। ਅਠਾਰਾਂ-ਉੱਨੀ ਵਰਿਆਂ ਦੀ ਇਕ ਕੁੜੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਈ। ਪੁੱਛਣ ਤੇ ਉਸ ਰੋਂਦੇ ਹੋਏ ਦਸਿਆ, "ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਅਤੇ ਭਰਾ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋ ਨਾ ਜਾਵੇ? ਅਤੇ ਤਾਂ ਹੀ ਚੈਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਰਾਜ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਘਰ ਪਰਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।" ...ਉਸ ਦੇ ਡਰਨ ਅਤੇ ਰੋਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਸੀ, ਭਰਾ ਜਾਂ ਪਿਓ ਦੀ ਗੈਰ-ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣੀਆਂ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਹ ਬੇਹੱਦ ਡਰ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਪਰਤਣ ਤਕ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਓ ਅਤੇ ਭਰਾ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਮੂੰਹੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਦਿਲ ਹੀ ਦਿਲ ਵਿਚ ਡਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਉਸ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਧਦੀ ਰਹੀ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਦਸਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਉਹ ਰੋ ਪਈ। ਅਜਿਹੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਡਰ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਾਇਆ ਵੀ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛਾਇਆ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਰੋਗੀਆਂ ਦਾ ਅਵਚੇਤਨ ਮਨ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਾਲਪਨਿਕ ਛਾਇਆ ਪਕੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਉਹ ਬੜਾ ਡਰਿਆ-ਡਰਿਆ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ 'ਸ਼ਾਮਕ' ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ। ਫਿਰ 'ਬੀਹੇਵੀਅਰ ਥੈਰੇਪੀ' ਅਤੇ 'ਸਾਈਕੋ ਥੈਰੇਪੀ' ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਾਂ—ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੁਝਿਆ ਹੋਇਆ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਨੰਦ-ਦਾਇਕ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ 'ਹਿਪਨੋਟਾਈਜ਼' ਕਰ ਕੇ ਭੈਅ ਕਾਰਕ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਕੋਲ ਲਿਆ ਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਵਧਾ ਕੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਰ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕੇ। 'ਹਿਪਨੋਟਾਈਜ਼' ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ ਜਾਂ 'ਰੀਲੈਕਸ' ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਲਗਾਤਾਰ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਨੂੰ ਅਰਧ-ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਲਿਜਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਮੇਲ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਅਗਲੇ ਮਸ਼ਵਰਿਆਂ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਲੈ ਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਦੇਖੋ ਤੁਸੀਂ ਇਥੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਥੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਸੀ..." ਆਦਿ। ਬਸ ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਛੱਡ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਭੇਜ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਹਫਤੇ ਮਗਰੋਂ ਫਿਰ ਆਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਗੱਲ ਨਹੀ ਕਰਦੇ। ਅਤੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਉਹ ਆਪ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਡਰ ਘੱਟ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ 'ਸਿਟਿੰਗ' ਵਿਚ ਹੀ ਰੋਗੀ ਨੂੰ 'ਰੀਲੈਕਸ' ਅਤੇ 'ਹਿਪਨੋਟਾਈਜ਼' ਕਰ ਕੇ ਪੂਰਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਰੋਗੀ ਠੀਕ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਫਲਤਾ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ 'ਹਿਪਨੋ-ਟਿਜ਼ਮ' ਰਾਹੀਂ ਮਸ਼ਵਰਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾ ਕੇ ਰੋਗੀ ਉਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਏ ਅਤੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਗਈ 'ਸਾਈਕੋ ਥੈਰੇਪੀ' ਤੇ ਕੁਝ ਅਮਲ ਨਾ ਕਰੇ।

ਦੂਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਠਿਨ ਮਾਮਲੇ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰੋਗੀ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਇਕ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰਦਾ ਸਗੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਡਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ 'ਫੋਬੀਆ' 'ਨਿਊਰੋਸਿਸ' ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ 'ਸਾਈਕੋਸਿਸ' ਦੇ ਅਧੀਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ? ਕਈ ਵਾਰ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਮਾਯੂਸੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਵੀ ਇਹ ਰੋਗ ਕੁਝ ਕਠਿਨ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਵੀ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗੇ, "ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਵਿਚ ਛੱਡਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਵਾਲੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਫ਼ਲ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।"

"ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ 'ਬੀਹੇਵੀਅਰ ਥੈਰੇਪੀ' ਤਾਂ ਹੀ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, 'ਸਾਈਕੋ ਥੈਰੇਪੀ' ਹੀ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਉਦੇਸ਼, ਕੋਈ ਸਾਰਥਕਤਾ ਖੋਜਣ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੂਝ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾ-ਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਿਵੇਂ ਭਰਾ ਜਾਂ ਪਿਓ ਦੀ ਕਾਲਪਨਿਕ ਮੌਤ ਤੋਂ ਡਰਨ ਵਾਲੀ ਉਸ ਕੁੜੀ ਦੇ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਵਿਚ ਰੁਝਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਥਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਦੇਣ। ਉਸ ਨੇ ਐਮ. ਏ. ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ, ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਬੀ. ਐਡ. ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਸੀ ਕੋਲ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਥੇ ਉਸ ਦਾ ਰਹਿੰਦਾ-ਖੂੰਹਦਾ ਡਰ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਪਿਓ, ਭਰਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਮਾਸੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਮੋਹ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਇਸ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਬਦਲੀ ਨੇ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਅਤੇ ਕੁੜੀ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਵਿਆਹ ਵੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਫੋਬੀਆ' ਦੇ ਸਫਲ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ 'ਹਿਪਨੋਟਾਈਜ਼' ਵਾਲੀ 'ਬੀਹੇਵੀ-ਅਰ ਥੈਰੇਪੀ', 'ਥਾਂ ਬਦਲੀ' ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਆਪ ਉਸ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ 'ਸਾਈਕੋ ਥੈਰੇਪੀ' ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਡਰ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਹੱਥ ਰਿਹਾ ਹੈ।"

ਕਾਰਨ

ਅਕਸਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਡਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੇਖੀ ਗਈ ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਦਹਿਸ਼ਤ ਕਈ ਚਿਰਾਂ ਤਕ ਵੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਆਮ ਜਿਹੀ ਅਸਥਾਈ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਹਿਸ਼ਤ ਇਕ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ 'ਫੋਬੀਆ' ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕੁੜੀ ਨੇ ਇਕ ਸੜਕ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਿਚ ਮਰੇ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਚਿਥੜੀ ਜਾਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਗੜੀ ਹੋਈ ਲਾਸ਼ ਵੇਖੀ ਸੀ। ਭਰਾ ਅਤੇ ਪਿਓ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਭਾਵਕ ਮੋਹ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ 'ਤੇ ਆਮ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਿਆ, ਫਿਰ ਉਸ ਦੁਰਘਟਨਾ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਇਹ ਕਾਲ-ਪਨਿਕ ਡਰ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਡੂੰਘਾ ਬੈਠ ਗਿਆ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਨ੍ਹਾ ਨਾਲ ਵੀ ਬਾਹਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ? ਅੰਦਰ ਪਲਦਾ ਹੋਇਆ ਇਹ ਡਰ ਪਿਉ, ਭਰਾ ਦੀਆਂ ਕਾਲਪਨਿਕ ਲਾਸ਼ਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਿਸਣ ਲੱਗਾ, ਤਾਂ ਕੁੜੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰੀ ਹੋਈ 'ਫੋਬੀਆ' ਦੀ ਅਗਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਗਈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੇਲਵੇ ਕ੍ਰਾਸਿੰਗ 'ਤੇ ਰੇਲ ਹੇਠਾਂ ਆ ਕੇ ਮਰੇ ਆਪਣੇ ਭਤੀਜੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਲਈ

ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਉਹ ਇੰਨਾ ਡਰ ਗਿਆ ਕਿ ਫਿਰ ਉਸ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਲੰਘਦਿਆਂ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ...ਇਕ ਹੋਰ ਰੋਗੀ ਨੇ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਇਕ ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਿਆਂ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਹੀ ਡਰ ਬੈਠ ਗਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬੇਚੈਨੀ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਥੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ 'ਰੀਲੈਕਸ' ਕਰ ਕੇ ਤਨਾਅ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ, ਫਿਰ 'ਹਿਪਨੋਟਾਈਜ਼' ਕਰ ਕੇ ਨੀਮ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਪਰਤਾਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਡਰ ਦੀ ਮਾਤਰ ਕਲਪਨਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਵਾਇਆ। ਅਗਲੀ 'ਸਿਟਿੰਗਜ਼' ਵਿਚ 'ਸਾਈਕੋ ਥੈਰੇਪੀ' ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਜਾਂ ਚੁਨੌਤੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਦੇਖੋ ਇਕ ਨਾ ਇਕ ਦਿਨ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਹੀ ਮਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਰ ਪਾਲ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਸੌ ਵਾਰ ਮਰਨ ਨਾਲੋਂ ਕੀ ਇਹ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਡਰ ਕੱਢ ਕੇ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਮੌਤ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ?...ਆਦਿ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਮ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਦੁਹਰਾ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੇ ਮਸ਼ਵਰਿਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਡਰ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕਿਸੇ ਵੇਖੀ ਗਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਰੋਗੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਅਪਨਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਰੋਗੀ ਦੱਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਕਿ ਫਲਾਣੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡਰ ਕਿਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ' ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਅਕਸਰ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਦੀ ਇਹ ਭੈਅ-ਗਰੰਥੀ ਪਹਿਲਾਂ ਜਵਾਨੀ ਵੇਲੇ 'ਫੋਬੀਆ' ਬਣ ਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਰਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸਫਲਤਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਜਾਂ ਚੇਤਨ ਅਰਧ-ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤੇ ਨਾਲ ਵੀ 'ਫੋਬੀਆ' ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਭਾਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਕਾਰਣ ਇਹ ਫਿਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮਾਯੂਸੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਰੋਗ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਵਾਨੀ ਵੇਲੇ 'ਫੋਬੀਆ' ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਸਫਲ ਇਲਾਜ ਲਈ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ 'ਹਿਪਨੋਟਾਈਜ਼' ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ 90% ਤੋਂ ਵੀ ਵਧ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚ 'ਫੋਬੀਆ' ਦੇ ਨਾਲ 'ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ' ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਇੰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ 'ਫੋਬੀਆ' ਦੀ ਸੀਮਾ ਤਕ ਡਰ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਕੋਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਡਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੂਰ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਡਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ' ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। 'ਬੀਹੇਵੀਅਰ ਥੈਰੇਪੀ' ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਹਿਪਨੋਟਾਈਜ਼' ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਵੀ ਵੱਖਰੇ ਹਨ—ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਸੰਦ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਵਾਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਡਰਾਉਣੀ ਵਸਤੂ (ਚੂਹਾ, ਖਰਗੋਸ਼, ਫਰ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਸਤੂ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਵੀ ਬੱਚਾ ਡਰਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਲਿਆਉਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਰ ਕੱਢਣਾ।

"ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿਚ 'ਆਬਸੇਸਿਸ ਕੰਪਲਸਿਵ ਨੀਊਰੋਸਿਸ' ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਡਰ ਅਤੇ 'ਫੋਬੀਆ' ਦੇ ਡਰ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ?" ਮੇਰੇ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿਚ ਡਾ: ਸਤਿਆਵਤੀ ਨੇ ਕਿਹਾ—'ਫੋਬੀਆ' ਵੀ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ 'ਆਬਸੈਸਿਸ ਕੰਪਲਸਿਵ ਨਿਊਰੋਸਿਸ' ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਡਰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਉਜਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਭੁਲੇਖਾ ਪਾਊ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਛਾਇਆ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ 'ਫੋਬੀਆ' ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਡਰ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਤਾਲਾ ਵੇਖਣ ਆਦਿ ਦੇ ਹੋਰ ਖ਼ਬਤ ਇਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਲਾਜ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਲਗਭਗ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੈ ਕੇਵਲ 'ਬੀਹੇਵੀਅਰ ਥੈਰੇਪੀ' ਦੇ ਢੰਗ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ-ਵਿਧੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ 'ਤੇ ਹੀ ਛੱਡਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ, ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਣਾ, ਉਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ। 'ਸਾਈਕੋ ਥੈਰੇਪੀ' ਤਾਂ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਰੋਗੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੀ ਹੈ।

—ਆਸ਼ਾ ਰਾਣੀ ਵੋਹਰਾ

ਜੋਤਿਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਖਤ

—ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਖਿਆਲਾ

ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਹੀ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਰਸਾਲਿਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਚਾਰ ਮਾਧਿਆਮ ਰਾਂਹ ਰਾਹੀ ਜੋਤਿਸ਼ ਦੇ ਚਮਤਕਾਰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸੁਣਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਬਾਕੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੇਲਿਆਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਕੁਝ ਅਗਿਆਨੀ ਆਦਮੀਆਂ ਪਾਸੋਂ ਸੁਣਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਮ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕਈ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਵੀਰ ਅਖਬਾਰ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਦ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਸ਼ੀਫਲ ਜਰੂਰ ਵੇਖਣਗੇ। ਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਅਣਹੋਣੀਂ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਰੱਬੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੇਣਗੇ। ਪਰ ਕਦੇ ਵੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁੱਛ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਕੇ ਹੀ ਇਹ ਚੇਲੇ ਚਾਟੜੇ ਤਾਂਤਰਿਕ ਜੋਤਿਸ਼ੀ ਵਗੈਰਾ ਆਪਣਾ ਤੋਰੀ ਫੁਲਕਾ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੀ ਆਰਥਿਕ ਲੁੱਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਬੁਧੂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇ ਬੁਧੂ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਸੱਜਣਾਂ ਨੂੰ ਮੁਖਾਤਿਬ ਮੈਂ ਇਹ ਖਤ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

'ਸੱਜਣ ਜੀਓ,

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾਂ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਜੋਤਿਸ਼ ਜਾਂ ਦੈਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਗਿਆਨ ਤਾਂ ਹੈ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਵਿਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਹਰ ਗੱਲ ਵਿਵੇਕਸ਼ੀਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਧੰਦਾ ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਨਾ ਚਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ। ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਵਿਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਤੋਂ ਸਿਵਾਏ ਹੈ ਕੀ ? ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਭੋਲੇ ਭਾਲੇ ਅਨਪੜ੍ਹ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜੋਰ ਮਰੀਜ਼ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਭੱਜਦੇ ਹੋ ?

ਜੋਤਿਸ਼ੀ ਤੇ ਪੁੱਛਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੱਜਣੋਂ ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੈਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਭਵਿਖਬਾਣੀ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਦਸਦੇ ਹੋ। ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਮਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਣ ਗਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੋਤਿਸ਼ ਵਿੱਦਿਆ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੂਣਾਂ ਰਾਤ ਚੌਗਣਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੀ ਰੱਬੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਅਸੀਮ ਪਾਵਰ ਦਾ ਦਮਗਜ਼ਾ ਕਿਸੇ ਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸਾਧਨ ਰਾਹੀਂ ਮਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਤਾਂ ਭਵਿਖ ਬਾਰੇ ਦੇਣੇ ਲਾ ਕੇ ਪੈਸੇ ਬਟੋਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਜੋਤਿਸ਼ੀ ਨੇ ਕਦੇ ਇਹ ਪੁੱਛਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਭਾਈ ਲੋਕੋ ਫਲਾਣੀ ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਅਰਮੀਨੀਆਂ (ਰੂਸ) ਵਿਚ ਭੁਚਾਲ ਆਵੇਗਾ ਜਾਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਤੇ ਅਫਗਾਨਿਸਤਾਨ ਵਿਚ ਭੂਚਾਲ ਤਬਾਹੀ ਆਵੇਗੀ ਲੋਕੋ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਜਾਓ। ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜੋਤਿਸ਼ੀ ਨੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਭੁਪਾਲ ਦੇ ਲੋਕੋ ਸ਼ਹਿਰ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦਿਓ ਫਲਾਣੀ ਤਰੀਕ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਯੂਨੀਅਨ ਕਾਰਬਾਈਡ ਦੇ ਕਾਰਖਾਨੇ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰਲੀ ਗੈਸ ਲੀਕ ਹੋ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਨੀਂਦ ਸੁਲਾ ਦੇਵੇਗੀ ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭਵਿਖਬਾਣੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਥੇ ਗਈ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਕਿੱਥੇ ਸੀ ? ਉਦੋਂ ਜੋਤਿਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਅੰਧਾ ਧੁੰਦ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇ ਲਗਵਾਂਦੇ ? ਉਦੋਂ ਕਿਥੇ ਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਵਸ਼ਕਤੀ ਮਾਨ ਬਾਬੇ ? ਇਹ ਤਾਂ ਚਲੋ ਰਹੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ। ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਇੰਦਰਾਂ ਗਾਂਧੀ ਦਾ ਗਾਂਧੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤਾਂਤਰਿਕਾਂ/ਜੋਤਿਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖਦਾ ਸੀ। ਇੰਦਰਾ ਨੇ ਖੁਦ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਹਿਣ ਤੇ ਰੁਦਰਾਖ਼ਸ਼ ਦੀ ਮਾਲਾ ਪਾਈ ਹੋਈ ਸੀ। ਪਰ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਜੋਤਿਸ਼ੀ ਨੇ (ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ) ਇਹ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਇੰਦਰਾ ਜੀ ਅੱਜ ਜਾਂ ਕਲ੍ਹ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਫਲਾਣਾਂ ਗ੍ਰਹਿ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ

ਉਥੇ ਨਾ ਜਾਇਓ ਜਿਥੇ ਪੀਟਰ-ਉਸਤੀਨੋਵ ਤੁਹਾਡੀ ਫਿਲਮ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਸੀ ? ਜੋਤਿਸ਼ੀ ਜੀਓ।

ਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਜੋਤਿਸ਼ੀ ਨੇ ਇਹ ਟੇਵਾ ਲਾ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਜੀ ਜਿਸ ਇਲਾਕੇ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਝ ਕੇ ਚੋਣ ਜਲਸੇ ਵਿਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੋਤਿਸ਼ੀ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਗ੍ਰਹਿ ਬਾਰੇ ਫੱਟ ਦੱਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੇ ਝੱਟ ਉਸਦਾ ਉਪਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਦੱਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਜੋਤਿਸ਼ੀ ਕੋਲ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਮੰਨੇ ਪ੍ਰਮੰਨੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀਆਂ ਦੇ ਗ੍ਰਹਿ ਟਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿਖਬਾਣੀ ਕਰ ਕੇ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਬਚਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਲਾ ਮਾਲ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੀ। ਪਰ ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੈਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿੱਥੇ ਸੀ ? ਜੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤਾਂ ਭੋਲੇ ਭਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਥੋਂ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

ਪਰ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਬੁਧੂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਜੋਤਿਸ਼ੀ ਹੱਥ ਰੇਖਾ ਅਤੇ ਗੁੰਮ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਪਤਾ ਟਿਕਾਣੇ ਦੱਸਣ ਦੇ ਮਾਹਰ ਸੁਣੀਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਹੁਣ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਦੇ ਕਤਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਦੇ ਕਾਤਲ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨੂੰ ਝੋਕ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ 'ਵੱਡਾ' ਜੋਤਿਸ਼ੀ ਉਸ ਮ੍ਰਿਤਕ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਹੱਥ ਵੇਖ ਕੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਸੀ। ਕਿਥੇ, ਕਿਉਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਆਈ ? ਉਸਦੇ ਬਾਕੀ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਟਿਕਾਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਚੋਂ ਕੋਈ 'ਬਾਬਾ ਜੀ' ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਨੇ ? ਤਾਂ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਕਮਿਸ਼ਨ ਬਿਠਾਉਣ ਤੇ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਈਆ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ? ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਗੁੰਮ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜਾਂ ਤਾਂ ਫੱਟ ਦੱਸਣ ਦੀ ਸ਼ੇਖੀ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਹੁਣ ਕਿਉਂ ਲੁਕਦੇ ਹੋ ?

ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੁਲਿਸ, ਫੌਜ ਤੇ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸੀ ਬਿਉਰੋ ਵਿਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਭੱਜ ਨੱਠ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਉਥੇ ਬੈਠੇ ਹੀ ਹਰ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਥਾਂ ਪਤਾ ਟਿਕਾਣਾ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਦਿਆ ਕਰੋਗੇ।

ਕੀ ਕਿਹਾ ? ਕਿਉਂ ? ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਧਰ ਗਈ ? ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪਰਖ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਚੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਚੇਲਿਆਂ/ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਪਤਾ ਚਲ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੀ ਆਰਥਿਕ ਲੁਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਆਪਣਾ ਤੋਰੀ ਫੁਲਕਾ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੀਰੋ ਹੋ ਤੇ ਧਰਤੀ ਉੱਪਰ ਭਾਰ ਹੋ।

ਪਰ ਹੈਰਾਨੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਣਦੀ ਸਜਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ? ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਇਸ ਧੋਖੇ ਅਤੇ ਠੱਗੀ ਖਿਲਾਫ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨ ਅਸਲ 'ਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ? ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਪਖੰਡੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਣਦੀ ਸਜ਼ਾ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਰਥਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕੇ। ਤੇ ਲੋਕ ਹਰ ਅਣਹੋਣੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ, ਤੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਸੱਚ ਕਹਿਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਕਰਨ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਜੁਆਬ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵੀ ਦੈਵੀ-ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਭੂਤ ਪ੍ਰੇਤ ਮੰਤਰ ਹੈ ਤਾਂ ਲੋਕ-ਸੱਥ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦਿਓ। ਤੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਇਕ ਲੱਖ ਦੇ ਇਨਾਮ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਜਿਤੋ। ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਮੂਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਜ਼ਾਹਰਾ ਤੌਰ ਤੇ ਅਣਹੋਣੀ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬਣੋ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਦੋਸਤੋ

ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ,
ਵਹਿਮਾਂ ਭਰਮਾਂ ਦੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਗੇੜ ਚੋਂ।
ਸਿਖਦੇ ਸਿਖਾਂਦੇ ਜਾਵੋ ਦੋਸਤੋ,
ਧਰਮ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਭੇੜ ਚੋਂ।
ਇਹੋ ਮੇਰਾ ਕਹਿਣਾ ਤੇ ਅਪੀਲ ਦੋਸਤੋ,
ਬਣੋ ਤਰਕਸ਼ੀਲ, ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਦੋਸਤੋ।

ਇਕ ਮੰਦਰ ਐਸਾ ਵੀ

—ਮੁਕੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਮਹਿਲ ਗਹਿਲਾ

ਇਕ ਲੜਕੀ ਨਵਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਜਲੰਧਰ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਬੈਠੀ ਕੁਝ ਲਿਖ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਹ ਕੋਈ ਪੱਤਰ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਕਾਪੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਲਿਖ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋਇਆ ਕਿ ਲੜਕੀ ਟਰੇਨ ਵਿਚ ਬੈਠੀ ਹੋਈ ਵੀ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਮਾਰੀ ਤਾਂ ਉਹ ਲੜਕੀ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰ ਰਹੀ ਬਲਕਿ ਕਾਪੀ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਰਾਮ ਰਾਮ......ਲਿਖੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਾ ਰਹੀ। ਮੈਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਨਵਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਇਕ ਭਗਵਾਨ ਰਾਮ ਦਾ ਮੰਦਰ ਹੈ ਮੇਰਾ ਉਥੇ ਖਾਤਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਜਗਿਆਸਾ ਹੋਰ ਵਧ ਗਈ। ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਹ ਕੈਸਾ ਖਾਤਾ ਜੋ ਮੰਦਰਾਂ ਵਿਚ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ? ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕਿਆ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਖਾਤਾ ? ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਖਾਤਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਰਾਮ ਦਾ ਖਾਤਾ। ਉਸ ਨੇ ਅੱਗੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੈਸਿਆਂ ਦੇ ਖਾਤੇ ਤਾਂ ਸਭ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਭਗਵਾਨ ਰਾਮ ਦੇ ਖਾਤੇ ਕੁਝ ਕਿਸਮਤ ਵਾਲੇ ਹੀ ਖੋਲਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੇ ਅੱਗੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਮੰਦਰ ਵਿਚ ਖਾਤੇ ਖੁਲਵਾਏ ਹੋਏ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸ ਬੁੱਕ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਮੰਦਰ ਵਿਚ ਬੈਂਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਾਰੀਆਂ ਰੱਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਾਪੀ ਰਾਮ ਰਾਮ ਨਾਲ ਭਰ ਜ਼ਾਂਦੀ ਹੈ ਤਦ ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਐਂਟਰੀ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪਾਸ ਬੁੱਕ ਵਿਚ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਇੱਥੇ ਹੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉਸ ਮੰਦਰ ਗਿਆ। ਪੁਜਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਪੁਜਾਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਰਾਮ ਰਾਮ ਦਾ ਖਾਤਾ ਖੁਲ੍ਹਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਲਈ ਸੀ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ।

ਅੱਜ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਿਰ ਸ਼ਰਮ ਨਾਲ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਵਿੱਦਿਆ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਕਾਪੀਆਂ ਵਿਚ ਰਾਮ ਰਾਮ ਲਿਖਣ ਦੀ। ਅੱਜ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਬੈਂਕ ਵਿਚ ਪੈਸੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਰਾਮ ਰਾਮ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਉਣ ਦੀ। ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹਰ ਸੂਝਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

★ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਸਹਾਇਤਾ ਫੰਡ

★ ਜਗਦੀ ਸਿੰਘ ਐਮ. ਐਲ. ਏ. ਆਪਣੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਭੇਜਦੇ ਹਨ। 21 ਰੁ:

★ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਉਗਾਪਰ
ਤਨਪਥ ਹੋਟਲ ਹਾਈਵੇ
ਮਿਹਸਾਨਾ—384002, ਗੁਜਰਾਤ। 100 ਰੁ:

★ ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰਜ਼ਾਤੀ ਵਿਆਹ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਭੇਜ਼ਦੇ ਹਨ। 200 ਰੁ:

★ ਭੈਣ ਅਮਰਿਤ ਕੌਰ U. K.
ਸਹਿ. ਸੰਪਾਦਕ
'ਪੰਜਾਬ ਮੇਲ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ' 5 ਪੌਂਡ

★ ਪਵਨ ਕੁਮਾਰ ਰੱਤੋ
ਰੋਪੜ 20 ਰੁ:

★ ਟੀ. ਐਸ. ਭਡਵਾਲ
C/o HOTEL ST. URS-
HADPT STRASSE
4562 Bibrest
Swiss 100 ਰੁ:

★ ਪਾਸ ਮੈਮੋਰੀਅਲ
ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਟਰੱਸਟ
ਕਨੇਡਾ। 500 ਰੁ:

ਅਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਮਿਤਰਾਂ ਅਤੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਲੋਂ ਭੇਜੇ ਗਏ ਸਹਿਯੋਗੀ ਫੰਡ ਤੇ ਚੰਦਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ।

ਸੰਪਾਦਕ

'ਤਰਕਸ਼ੀਲ' ਦੇ ਪੰਜ ਸਾਲ

—ਰਾਜਪਾਲ ਸਿੰਘ

ਇਸ ਅੰਕ ਤੀਕ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਦੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਪੂਰੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਪਾਠਕਾਂ ਵਲੋਂ ਜੋ ਅਪਣੱਤ ਭਰਿਆ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਈ 1986 ਵਿਚ ਜਦ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੂਰਣ-ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਹੀ ਸਨ, ਪਰ ਜਦ ਕੋਈ ਲਹਿਰ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰੀ ਹੋ ਕੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਗੂ, ਲੇਖਕ, ਵਿਚਾਰਕ, ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਆਦਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਜਿੰਨਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲਿਆ ਉਸ ਨੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਘਾਟਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪੰਜਾਬੀ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਮੂਹਰਲੀ ਕਤਾਰ ਵਿਚ ਲਿਆ ਖੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ।

ਮਈ—1987 ਤੋਂ ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ ਬਦਲ ਕੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੀ। ਬਜਾਏ 'ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਚਾਰ' ਦੇ ਨਾਮ ਹੇਠ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੋਈ ਸੀ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਮਾਲਕੀ ਹੱਕ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਸਰਗਰਮ ਕਾਰਕੁੰਨ ਸ੍ਰੀ ਅਮੀਰਜੀਤ ਦੇ 1988 ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਲਾਪਤਾ ਹੋ ਜਾਣ ਸਦਕਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਮਈ 1989 ਤੋਂ ਮੁੜ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਦੇ ਨਾਮ ਹੇਠ ਮੈਗਜੀਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਲੱਗਾ।

ਮਈ—1988 ਵਿਚ, ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਮੰਗ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਇਸ ਨੂੰ ਦੋ-ਮਾਸਿਕ ਤੋਂ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਪਰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਮਸਿਕ ਮੈਗਜੀਨ ਦੇ ਸੰਪਾਦਨ, ਛਪਾਈ, ਵੰਡ-ਵੰਡਾਈ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਆਦਿ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2-3 ਕੁਲਵਕਤੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਣ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿੱਤੇ ਛੱਡ ਕੇ ਕੇਵਲ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਨੂੰ ਸਮਰਪਤ ਹੋ ਸਕੀਏ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਸੰਪਾਦਕਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਵਰਕਰਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਦਾ ਬੋਝ ਵੱਧ ਗਿਆ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਣ ਲੱਗਾ; ਆਖਰ ਜਨਵਰੀ—90 ਤੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਦੋ-ਮਾਸਿਕ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਛਪਣ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਚਾਹੇ ਕੁਝ ਪਰਚੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਛਪਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਜੋ ਮੋਹ ਅਤੇ ਅਪਣੱਤ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਨੂੰ ਪਾਠਕਾਂ ਵਲੋਂ ਮਿਲੀ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਦੀ 'ਪ੍ਰੀਤ ਲੜੀ' ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਦੋਹਾਂ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਸਾਂਝ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਪੱਛੜੇ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵੇਲਾ ਵਿਹਾ ਚੁੱਕੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਜਰੀਏ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਲੈ ਕੇ ਆਏ।

ਪਾਠਕਾਂ ਵਲੋਂ ਮਿਲੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਸਬੂਤ ਤਾਂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਉਂਦੇ ਉਹਨਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਖਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰਾ ਦੱਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਸੁਝ ਰਹੇ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕੁਝ ਹੋਰ। ਕੁਝ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਅੰਕ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਵਧੀਆ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਰੇ ਅੰਕ ਮੰਗਵਾਏ। ਕਰਨਾਲ (ਹਰਿਆਣੇ) ਤੋਂ ਇਕ ਪਾਠਕ ਨੇ ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਹੀ ਪੰਜਾਬੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕ ਸੰਕਟ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫੰਡ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲਾਈਫ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤਾਂ ਲਾਈਫ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਸੰਬੰਧੀ ਮੈਨੂੰ ਖੁਦ ਸ਼ੰਕੇ ਸਨ ਕਿ 200-200 ਰੁਪਏ ਦੇਣ ਲਈ ਭਲਾ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਬੰਦੇ ਅੱਗੇ ਆਉਣਗੇ, ਪਰ ਕਮਾਲ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਈ ਕਿ ਇਸ

ਸੰਬੰਧੀ ਸੋਸਾਇਟੀ ਵਰਕਰਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸ਼ਿਸ਼ਾਂਕੋ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲਿਆ। ਲਾਈਫ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿੱਪ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮਨੀਆਰਡਰ ਆਉਣ ਲੱਗੇ। ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਦੇਸ਼ ਬੈਠੇ ਪਾਠਕਾਂ ਵਲੋਂ ਆਈ ਅਤੇ ਆਖਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕ ਪੱਖੋਂ ਮੁੜ ਪੈਰਾਂ ਸਿਰ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕੇ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਵਿਗਿਆਨ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਮਨੋਚਕਿਤਸਾ, ਫ਼ਿਲਾਸਫੀ ਆਦਿ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਲਿਖਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਜਾਦੂ, ਜੋਤਿਸ਼, ਸੰਮੋਹਨ, ਜੰਤਰ-ਮੰਤਰ ਆਦਿ ਰਹੱਸਮਈ ਜਾਪਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਹੈ। ਇਸ ਨਵੇਂ ਖੇਤਰ ਨੇ ਇਸ ਦੀ ਹੋਰ ਰਵਾਇਤੀ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਿਵੇਕਲੀ ਦਿਖ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ। ਉਂਝ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੜਕਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਗਿਆਨ ਭਰਪੂਰ ਵਾਰਤਕ ਲਿਖਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਲੇਖਕ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਗਿਆਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਹੁੰਚ ਅਪਨਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਪਾਠਕਾਂ ਤੀਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤਹਿਤ ਮੁੱਖ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਖਬਾਰਾਂ ਲਈ ਲਿਖਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਗਿਆਨ ਮਈ ਲੇਖਾਂ ਦੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿਣ ਪਿਆ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ 'ਦਾਲ ਵਿਚ ਕੋਕੜੂ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?' ਵਰਗੇ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੈਕਸ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਤਕਨੀਕੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪਾਠਕਾਂ ਅੱਗੇ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਤੀਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਖੋਂ ਸਹਿਯੋਗ ਲੈਣ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਸਫਲ ਰਹੇ ਚਾਹੇ ਲਿਖਤ ਦੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਐਨਾ ਸਹਿਯੋਗ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਿਆ।

ਪਿਛਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ-ਸੰਪਾਦਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮਾਣ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਪਾਠਕਾਂ ਵਲੋਂ ਭਰਪੂਰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਮਾਣ-ਪਿਆਰ ਵੀ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਬਾਹਲਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ-ਸੰਪਾਦਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸ੍ਰੀ ਬਲਵਿੰਦਰ ਬਰਨਾਲਾ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਨਿੱਖਰ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਵੇਗਾ।

ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿਉਂ

—ਚੰਦਰ ਮੋਹਣ ਉਪਲ (ਜਮਾਤ ਨੌਵੀਂ)

ਸਾਥੀਓ! ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਅਸੀਂ 21 ਵੀ ਸਤਾਬਦੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹਨ। ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਹਿਮ ਭਰਮ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਹੀ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਹਿਮ ਭਰਮ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹੀ ਬਣਾਏ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਤਦ ਤਕ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸਤਰੀਆ ਜਾ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ (ਪੜ੍ਹਾਇਆ) ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਔਰਤਾ ਅਨਪੜ੍ਹ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਕੀ ਉਥੇ ਗਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਨਹੀ ਮਿਲਦਾ।

"ਸਿਆਣਿਆ ਗੱਲ ਕਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮੁੰਡਾ ਪੜੇ ਤਾਂ ਇਕ ਨੂੰ ਲਾਭ ਕੁੜੀ ਪੜ੍ਹੇ ਤਾਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਪਰਿਵਾਰ"

ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਤਾਂ ਸਾਥੀਓ! ਕਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਕਹਿ ਦਿੱਤੀਆਂ ਪਰ ਅਸੀਂ ਲੋਗ ਇਹਨਾਂ ਕੀਮਤੀ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਅਸੀਂ ਲਾਲਚ, ਮੋਹ, ਕ੍ਰੋਧ, ਆਦਿ ਦਾ ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਨਾਂ ਚਿਰ ਇਹਨਾਂ ਵਹਿਮਾਂ ਭਰਮਾਂ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਨਹੀਂ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਚਿਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਵਹਿਮ ਭਰਮ ਨਹੀਂ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਅਸੀਂ ਤਦ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਆਦਿ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਅਧੂਰਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਹਿਮਾਂ ਭਰਮਾ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਆਣੇ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿੱਦਿਆ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਤੀਜਾ ਨੇਤਰ ਹੈ। ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ—

(1) ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਘੱਟ ਹੋਣਾ।

(2) ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀਆ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾ ਹੋਣਾ।

(3) ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਅਧੂਰਾ ਰੱਖਣਾ।

(4) ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਾ ਹੋਣਾ।

(5) ਜਾਂ ਇਹਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਕਿ ਇਹ ਪੜ੍ਹ ਨਾਂ ਸਕਣ।

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕਾਹਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

—ਮਲਕੀਤ ਨਬਾਨਾ

ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਯੁੱਗ ਕਵੀ ਪਾਸ਼ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ। 'ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਤੇ ਜੀਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੇ ਬਾਣੀਏ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ।'

ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਤੇ ਜੀਣਾ ਨਹੀਂ ਆਇਆ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਰਥ ਸਿਰਫ ਪੈਸੇ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਅਨੇਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਜੀਣਾ ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਕੇ-ਸਬੰਧੀਆਂ ਦੇ ਜਿਉਣ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ 'ਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਆਮ ਹੀ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਬਠਿੰਡੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ 'ਚ ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕੇਸ 'ਚ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੀ ਵਾਪਰਿਆ।

ਗੱਲ ਕੀ ਸੀ ?

ਗਰੀਬ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਰਾਜੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਵਸਦਾ ਪਰਿਵਾਰ......ਘਰ ਦਾ ਮਾਲਕ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਢੰਗ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੇ ਰੂਪ 'ਚ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮਾਲਕ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਪਹਾੜ ਟੁੱਟ ਪਿਆ। "ਮੇਰੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਖਾ ਕੇ ਹੋਰ ਕੀ ਭਾਲਦੀ ਐਂ ਕਲਮੂੰਹੀਂਏ, ਮੇਰਾ ਤਾਂ ਇਕੋ-ਇਕ ਪੁੱਤ ਸੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਮੰਜਾ ਮੱਲੀ ਰੱਖਦੀ ਐਂ, ਕੰਮ-ਕਾਰ ਤੇਰਾ ਪਿਓ ਕਰੂ।" ਵਿਧਵਾ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹੀ ਸਹੁਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਲੋਂ ਅਜਿਹੇ ਵਾਕ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ। ਪਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਗ਼ਮ, ਘਰ ਦੀ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹਾਲਤ, ਸਹੁਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਉਸ ਔਰਤ ਲਈ ਚੈਲਿੰਜ ਬਣ ਗਈ। ਸਾਰੇ ਸਮਾਜ 'ਚ ਔਰਤ ਨੂੰ ਤਾਂ ਉਂਜ ਹੀ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਤਾਂ 'ਚ ਔਰਤ ਦਾ ਜਿਉਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਦੁੱਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਸ ਦੇ ਮਨ 'ਚ ਮਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਉਕਤਾ ਜਾਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਉਕਤ ਔਰਤ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਵਾਪਰਿਆ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਗਿਆ, ਉਸ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਪਹਾੜ ਟੁੱਟਦਾ ਗਿਆ ਤੇ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਮੂਹਰੇ ਹਥਿਆਰ ਸੁੱਟਦੀ ਗਈ। ਘਰ 'ਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖੁਸ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਘਰ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਪਤਲੀ ਹੁੰਦੀ ਗਈ। ਉਹ ਗੁੰਮ-ਸੁੰਮ ਰਹਿਣ ਲੱਗੀ, ਕੰਮ ਕਾਰ ਤੋਂ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਇਨਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ। ਆਮ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਧਾਰਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਥਿਤ ਚੇਲਿਆਂ, ਕਾਬਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਭੂਤਾਂ-ਪ੍ਰੇਤਾਂ, ਧਾਗੇ-ਤਵੀਤਾਂ ਵਾਲਾ ਚੱਕਰ ਚਲਾਇਆ, ਅਹੁੜ-ਪੋਹੜ ਕੀਤੇ, ਪਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਹਾਲਤ 'ਚ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਔਰਤ ਮੰਜੇ ਨਾਲ ਮੰਜਾ ਹੋ ਗਈ, ਸਹੁਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਵੀ ਉਸ ਵਲੋਂ ਖਿਆਲ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਪੇਕਿਆਂ 'ਚ ਇਤਨਾ ਦਮ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਲੜਕੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕਣ।

ਔਰਤ ਦੀ ਜ਼ਬਾਨੀ

ਜਦ ਅਸੀਂ ਉਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ 'ਚ ਲਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੁਖੀ ਮਨ ਨਾਲ ਦਸਦਿਆਂ ਆਖਿਆ, "ਭਰਾ...... ਮੇਰੀ ਵੀ ਕੋਈ ਜੂਨ ਐ, ਚਾਰ ਦਿਨ ਸੁਖ ਦੇ ਵੇਖੇ ਨੀਂ... ਹੁਣ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਪਹਾੜ ਟੁਟ ਪਿਐ। ਉਹ ਆਪ ਕਾਹਦੇ ਪੂਰੇ ਹੋਏ ਆ, ਸਾਡਾ ਤਾਂ ਘਰ ਈ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਐ, ਜੁਆਕ ਅੱਡ ਰੁਲਦੇ ਫਿਰਦੇ ਐ, ਮੇਰਾ ਹਾਲ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖ ਹੀ ਲਿਐ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭੋਗ ਤੋਂ ਹਫਤਾ ਬਾਅਦ ਹੀ ਮੇਰੀ ਸੱਸ ਨੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਬਚਿਆ ਮਾੜਾ-ਮੋਟਾ ਪੈਸਾ ਟਕਾ ਤੇ ਸੋਨਾ ਜ਼ਬਰੀ ਲੈ

ਲਿਆ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪੇਕੀਂ ਜਾਣ ਲਈ ਤੰਗ ਕਰਨ ਲੱਗੇ। ਕਹਿੰਦੇ.....ਦੋਹਾਂ ਮੁੰਡਿਆ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਛੱਡ ਜਾ, ਆਪ ਜਿਧਰ ਜੀਅ ਕਰਦੈ ਚਲੀ ਜਾ। ਤੂੰ ਆਪ ਸਿਆਣੈ ਵੀਰ, ਔਰਤ ਦਾ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੌਣ ਸਹਾਰਾ ਹੁੰਦੈ... ...ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਭਰਾ ਭਰਜਾਈਆਂ ਕਿੱਥੇ ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਐ, ਹਵਾ ਈ ਮਾੜੀ ਚੱਲ ਪਈ ਆ। ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਜ਼ਾਲਮਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਤੰਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਸ਼-ਕੁਸ਼ ਹੋਣ ਲੱਗਾ......ਮੈਂ ਬਥੇਰਾ ਆਖਿਆ ਮੇਰਾ 'ਲਾਜ ਕਰਵਾਉ, ਪਰ ਇੱਥੇ ਮਾੜੇ ਦੀ ਕੌਣ ਸੁਣਦੈ ? ਅੱਗੋਂ ਚਲ ਪਏ ਚੇਲੇ ਚਾਟੜਿਆਂ ਕੋਲ ਅਖੇ ਇਹਨੂੰ 'ਕਸਰ' ਐ ਇਹ 'ਸਿੱਧੇ ਮੂੰਹ' ਗੱਲ ਨੀਂ ਕਰਦੀ, ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਮੰਜਾ ਮੱਲੀ ਰੱਖਦੀ ਐ। ਵੀਰ ਮੇਰਿਆ ਕੀਹਦਾ ਜੀਅ ਕਰਦੈ ਕਿ ਉਹ ਮੰਜਾ ਮੱਲੀ ਰੱਖੇ, ਜਿਉਣਾ ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਈ ਚਾਹੁੰਦੈ, ਪਰ ਲੋਕੀਂ ਨੀਂ ਜਿਉਣ ਦਿੰਦੇ। ਚਲੋ ਮਰਨ ਆਲਾ ਤਾਂ ਮਰ ਗਿਐ .....ਹੁਣ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੇ ਤੁਲੇ ਹੋਏ ਐ। ਜਦੋਂ ਬੰਦਾ ਦੁੱਖੀ ਹੁੰਦੈ, ਉਹਨੂੰ ਸੌ ਅੱਕ ਚੱਬਣਾ ਪੈਂਦੈ, ਹੋਰ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ 'ਕਸਰ' ਹੋਣੀ ਸੀ, ਬੁਬਨਿਆਂ ਦੀ ਸਤਾਈ ਹੀ ਚੁੱਪ ਕਰ ਕੇ ਪਈ ਰਹਿੰਨੀ ਆਂ, ਬਥੇਰਾ ਜੀਅ ਕਰਦੈ ਜਿਉਣ ਨੂੰ ਪਰ......(ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਉਹ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕੀ ਤੇ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪਈ)।

ਅਸੀਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ?

ਉਸ ਔਰਤ ਦਾ ਦਰਦ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਸੱਸ-ਸਹੁਰੇ ਨਾਲ ਵੱਖਰਿਆਂ-ਵੱਖਰਿਆਂ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਦੀ ਸੱਸ ਨੂੰ ਉਂਜ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਬਹੁਤੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਨੂੰਹ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ-ਵਜ੍ਹਾ ਤੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਗੁਣ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਰਸੇ 'ਚੋਂ ਮਿਲਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਔਰਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਅਜੋਕੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸੰਦਰਭ 'ਚ ਰੱਖ ਕੇ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ 'ਚ ਦਲੀਲਾਂ ਨਾਲ ਕਾਇਲ ਕਰਨ 'ਚ ਸਫਲ ਹੋ ਗਏ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਧੀ ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ ਮਾਵਾਂ ਤਾਂ ਧੀਆਂ ਲਈ ਛਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨੇ, ਨਾਲੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੀ ਪਤੈ......ਫਿਰ ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ ਕਿਉਂ ? ਉਸ ਨੇ ਸਾਰੀਆਂ ਦਲੀਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਬੂਲਿਆ ਤੇ ਆਪਣੀ ਨੂੰਹ ਨਾਲ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ, ਉਸ ਦੀ ਹਰ ਸੰਭਵ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ। ਇਕ ਸਾਲ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗੇ ਦਿਨ ਗੁਜ਼ਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਕੀ ਕਰਨ ?

ਸਾਰਾ ਸਮਾਜ ਗਲਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਪ੍ਰੰਪਰਾਵਾਂ, ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ 'ਚ ਗ੍ਰਸਿਆ ਕਰਾਹ ਰਿਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਉਜਾਗੂ ਲੀਹਾਂ ਤੇ ਤੋਰਨਾ ਸਾਡੇ ਜ਼ਿੰਮੇ ਹੈ। ਸਮਾਜ 'ਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ, ਅਨੇਕਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਦੋ-ਚਾਰ ਹੁੰਦਿਆਂ, ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸੋਚਣ ਢੰਗ ਬਦਲ ਕੇ ਇਸ ਪਾਸੇ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮੁਤਾਬਿਕ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਮੋੜ ਤੇ ਸੰਭਵ ਯਤਨ ਜੁਟਾ ਕੇ, ਸਿਖਦਿਆ ਸਿਖਾਉਂਦਿਆਂ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਪਦ-ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਦਾ ਕਾਰਜ ਹੈ।

ਪ੍ਰਧਾਨ : ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੁਸ਼ਾਇਟੀ ਮੁਕਤਸਰ ਲੱਧੇਵਾਲੀ (ਫਰੀਦਕੋਟ)

ਨੋਟ—ਅਸੀਂ 'ਤਰਕਸ਼ੀਲ' ਦੇ ਟਾਈਟਲ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਮੰਗ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਪਾਠਕ ਸੁਝਾਅ ਭੇਜਣ ਕਿ ਟਾਈਟਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹਵੇ ਜੇ ਉਹ ਮਾਡਲ ਭੇਜ ਸਕਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ ਤਾਂ ਮਾਡਲ ਬਣਾ ਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਤੋਂ ਬਣਵਾ ਕੇ ਭੇਜਣ ਦੀ ਕਿਰਪਾਲਤਾ ਕਰਨ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਡਲਾਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ 'ਤਰਕਸ਼ੀਲ' ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਦਿੱਖ ਦੇਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਅਗਲੇ ਅੰਕ ਦਾ ਟਾਈਟਲ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸੁਝਾਅ ਭੇਜਣ।

ਗਲਤੀ ਦੀ ਸੋਧ

ਬਠਿੰਡਾ ਇਕਾਈ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਦਾ ਪਤਾ ਪਿਛਲੇ ਅੰਕ ਮਈ ਜੂਨ ਵਿਚ ਗਲਤ ਛਪ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ
ਤਰਕਸ਼ ਪਰਿੰਟਿੰਗ ਪਰੈਸ
ਬਠਿੰਡਾ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਾਰਥਿਕਤਾ

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਦੇ ਪਾਠਕ-ਵਿਚਾਰ ਮੰਚ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਕ ਕਾਫੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਲਾ ਸਵਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਜਿਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਅੰਕ ਵਿਚ ਇਸ਼ਾਰਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦੇ ਬੜੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਾਡੇ ਪਾਠਕ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕਮਤ ਹਨ। ਲਗਭਗ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਹੀ ਸਮਾਜ ਦਾ ਵਧੀਆ ਅੰਗ ਬਣ ਕੇ ਚੰਗੇਰਾ ਜਮਾਜ ਸਿਰਜਣ ਵਿਚ ਪਾਏ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਾਰਥਿਕਤਾ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਸਾਡੇ ਕਰੂਰ ਅਤੇ ਕਰੂਪ ਸਮਾਜ ਲਈ ਆਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਕਿਰਣਾਂ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਦੁਖਾਂ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਵੀ ਸਾਡਾ ਸਾਮਾਜਿਕ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਹਤਰ ਅਤੇ ਸਾਰਥਿਕ ਸਮੂਹ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਨਾਲ ਹੀ ਜੁੜ ਕੇ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਆਏ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ **ਸ੍ਰੀ ਹਰੀਸ਼ ਮਲਹੋਤਰਾ ਬਰਮਿੰਘਮ (ਇੰਗਲੈਂਡ)** ਨੇ **ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ** ਅਤੇ **ਸ੍ਰੀ ਰੂਪ ਸਿੰਘ ਪਟਵਾਰੀ ਪਿੰਡ ਚੜਿੱਕ (ਫਰੀਦਕੋਟ)** ਨੇ **ਦੂਸਰਾ ਸਥਾਨ** ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਏ ਸਾਰੇ ਖਤਾਂ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਾਂਝ ਹੈ ਸੋ ਆਏ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਨੇ ਜਿਥੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਣ ਅਸੰਭਵ ਹਨ ਉਥੇ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਦੁਹਰਾਉ ਪਾਠਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਅਕਾਊ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਕ-ਦੋ ਵਿਚਾਰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਾਠਕਾਂ ਨੇ ਵਿਚਾਰ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੇਵਲ ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੀ ਪ੍ਰਕਾਸਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

1. ਸ੍ਰੀ ਸੋਹਨ ਗੁਪਤਾ, ਪਾਤੜਾਂ।
2. ਸ੍ਰੀ ਓਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਗਰੋਵਰ, ਸੰਗਰੂਰ।
3. ਸਰਬਜੀਤ ਕੌਰ, ਸ਼ੇਖਾ ਕਲਾਂ।
4. ਸ੍ਰੀ ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਮਾਨ, ਚੁੱਘੇ ਕਲਾਂ।
5. ਸ੍ਰੀ ਪਵਨ ਕੁਮਾਰ ਰੱਤੋਂ।
6. ਸ੍ਰੀ ਰਾਜਾ ਰਾਮ ਬਡਸਿਕਰੀ (ਹਰਿਆਣਾ)।
7. ਸ੍ਰੀ ਅਮਰੀਕ ਧੂਰੀ।
8. ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੱਤਾ ਖੇੜਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸੰਗਰੂਰ।
9. ਜੇ. ਐਸ. ਗਰੇਵਾਲ ਮੁਕਸਸਰ।
10. ਦਲਵਾਰ ਸਿੰਘ ਤਪਾ ਮੰਡੀ।
11. ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਹਰੀ ਨੌ।
12. ਰਾਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰਾਏ ਖਾਨਾ (ਬਠਿੰਡਾ)।

1.

ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਰੂਸੀ ਲੇਖਕ ਨਿਕੋਲਾਈ ਉਸਤ੍ਰੋਵਸਕੀ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ—'ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਦੌਲਤ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਣ ਲਈ ਉਸ ਕੋਲ ਸਿਰਫ ਇਕੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੰਜ ਬਿਤਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਅਜਾਈਂ ਬਿਤਾਏ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਅਫਸੋਸ ਨਾ ਹੋਵੇ......।'

ਨਿਕੋਲਾਈ ਉਤ੍ਰੋਵਸਕੀ ਦੀ ਗੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਸਾਰਥਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੀ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਾਰਥਿਕਤਾ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਪੂਜਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਐਸੀ ਜਾਤੀ ਰੂਹਾਨੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਲੋਚਦੇ ਹਨ ਜਿਹਦੇ ਬਾਰੇ ਬੜੇ ਸ਼ੰਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਸਦੀਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਆਸ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ 'ਅਗਲਾ ਜਨਮ' ਖੇੜਿਆਂ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਦੇ ਚੁੰਗਲ ਨੇ ਹੁਣ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਵੀ ਦੁੱਖਾਂ ਭਰਿਆ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਇਸ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿਚ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੁਣ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਤਾਂ 'ਅਗਾਂਹ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ' ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਨਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਸੰਦ ਹੈ।

ਅਗਰ ਅਗਲਾ ਜਨਮ ਮੰਨ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ 'ਮੁਕਤੀ' ਨਾਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਸਾਰੀ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕਤਾ 'ਜਾਤੀ ਖੁਸ਼ੀ' ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹੀ ਗੇੜੇ ਕਢਦੀ ਹੈ—ਸਮੂਹ ਦਾ ਭਲਾ ਬਿਲਕੁਲ

ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਹ ਧਾਰਮਿਕ ਫਿਲਾਸਫੀਆਂ ਬਹੁਤਾ ਕਰ ਕੇ ਪੂਰਬੀ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ।

ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਪੱਛਮੀ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ "ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਤੇ ਐਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ" ਵਾਲੀ ਫਿਲਾਸਫੀ ਜ਼ੋਰਾਂ ਤੇ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜਾਤੀ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵੇਗ 'ਚ ਰੁੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਾਰਥਿਕਤਾ ਇਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਦੌੜ ਤਾਂ ਇਸੇ ਗੱਲ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਂ। ਤਰਕ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਜਾਤੀ ਹਿਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਲੋਕ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿਚ ਉਲਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਘੁਣ ਵਾਂਗ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਪਦਾਰਥੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਅਤੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰਿਆ ਬਣਾ ਸਕਣ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਪੁੱਠੀ ਸਿੱਧੀ ਚਾਲ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਇਹ ਚਾਲਾਂ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਤਰਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੂਹ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟੇ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਟਕਣ 'ਚ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਲੋਕ ਡਰੱਗਜ, ਟੀਕਿਆਂ, ਪੁੱਠੇ ਸਿੱਧੇ ਖੇਲ੍ਹ ਤਮਾਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਾਰਥਿਕ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਲਟੇ ਪਾਸੇ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹਨ। 'ਐਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ' ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ, ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਵਰਗੇ ਸੁਆਲਾਂ ਤੋਂ ਚਿੜ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਪਦਾਰਥਕ ਬਹੁਲਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਨਾ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੀਜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕਤਾ ਤਰਕ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਜਿਉਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਤਾਏ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸਮੂਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਹੋ ਸਕੇ, ਸਮੂਹ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰਿਆ ਬਣ ਸਕੇ। ਇਸ ਸਮੂਹ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਲੁਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬੜਾ ਨਾਪਿਆ ਤੋਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕੀਮਤੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਬੜੀ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸੇਧ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਥਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੇਇਨਸਾਫੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਖੜ੍ਹੋਂਦੇ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਬੇਇਨਸਾਫੀ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੋਏ ਚਾਹੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ। ਇਹ ਲੋਕ ਇਰਾਦੇ ਦੇ ਪੱਕੇ, ਮਨ ਦੇ ਸਾਫ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਠੀਕ ਸਮਝਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਤਰਕ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਭੁੱਲ ਦੀ ਸੋਧ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚੁਗਲੀ, ਨਿੰਦਿਆ ਢਾਹੂ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ, ਹਾਉਮੈ ਅਤੇ ਈਰਖਾ ਵਰਗੀਆਂ ਮਾਰੂ ਰੁਚੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਹਰ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ-ਜੋਖਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸਾਰਥਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੀ ਸਾਰਥਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

– ਹਰੀਸ਼ ਮਲਹੋਤਰਾ
ਬਰਮਿੰਘਮ (ਇੰਗਲੈਂਡ)

2.

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਕ ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਨਾਂ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਕ ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਉਦਾਹਰਣ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪੱਥਰ ਯੁੱਗ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਕੇ ਅੱਜ ਦਾ ਸੁਧਰਿਆ ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਰੂਪ ਸਾਡੇ ਸਭ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ। ਪਰ ਅਹਿਮ ਸੁਆਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਇਹ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੋਵੇ ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ ? ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਸੰਘਰਸ਼ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਹਿੱਤਾਂ ਖਾਤਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੂਹਿਕ ਹਿੱਤਾਂ ਖਾਤਰ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁ ਗਿਣਤੀ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ, ਉਪਜੀਵਕਾ ਕਮਾਉਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ 'ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ' ਸਿਰਜੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵੰਸ਼ ਨੂੰ ਚੱਲਦਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਹਕੀਕਤ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਹ ਸੰਘਰਸ਼ 'ਛੋਟੀ ਦੁਨੀਆਂ' ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਮੁੱਚੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ, ਸਮਾਜਿਕ-ਨਿਆਂ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਸਮੁੱਚੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਅਨਿਆਂ ਰਹਿਤ ਸੰਸਾਰ/ਸਮਾਜ

ਦੀ ਤੀਬਰ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਰ ਪਾਸੇ ਕੂੜ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਕੂੜ ਮਿਟਾਉਣਾ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੇ ਇਸ ਔਖੇ ਪਰ ਸਮੂਹਿਕ ਹਿੱਤਾਂ ਖਾਤਰ ਲੜਨ ਵਾਲੇ ਪੈਂਡੇ ਤੇ ਚਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਬਨਾਉਣ ਜਾਂ ਲੋਕ ਦਿਲਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਵਿਚ ਉਤਰਣ ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਮਾਪੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਕਿ ਕੋਈ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲ ਜੀਵਿਆ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਣਖ-ਸਿਦਕ ਜਾਂ ਮੜਕ ਨਾਲ ਜਿਉਂਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ, ਸਮੂਹਿਕ ਹਿੱਤਾਂ ਲਈ, ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਉੱਚ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਅਣਖ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕੁਝ ਸੰਵਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਾਈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਵੱਛਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਭਲਾਈ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਮੂਹਿਕ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਭਗਤੀ, ਤਪੱਸਿਆ, ਪਾਠ ਪੂਜਾ ਕਰੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਅਥਾਹ ਦੌਲਤ ਇਕੱਠੀ ਕਰੇ ਉਸ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਮਹੱਤਤਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਸਮੂਹਿਕ ਹਿੱਤਾਂ ਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਪੱਖ ਨਹੀਂ ਪੂਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਉਦੇਸ਼—"ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਸਿਰਜਣ, ਇਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਵਰਗ ਸੁਖ ਦਾ ਰੂਪ ਦੇਣਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੂਜੇ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੋਝ ਨਾ ਸਮਝੇ। ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਜੋ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ-ਸਤਿਕਾਰ-ਵਫਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਚਾਈ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ ਜਿਥੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ।" ਸਮੁੱਚੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਾਲ ਲੈਸ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ ਚਲੰਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਹੁਣ ਦੀ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। —ਰ. ਸਿੰਘ 'ਪਟਵਾਰੀ'

3.

ਸਮਾਜ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧ-ਵਿਕਾਸ ਜਾਂ ਕਾਰਣ ਕਾਰਜ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤਬਦੀਲ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਨਵੀਆਂ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਪੁਟਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਹੀ ਅਗਿਆਨਤਾ-ਵੱਸ ਜਾਂ ਸੁਆਰਥ-ਵੱਸ ਕੁਝ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਰਸਮਾਂ-ਰਿਵਾਜਾਂ, ਗਲਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਮਾੜੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਜਿਉਂ ਦਾ ਤਿਉਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਗਾਂਹ ਵਧੂ, ਮਨੁੱਖ ਹਿਤੈਸ਼ੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਗਲਤ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ, ਜਿਹੜੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਰੋੜਾ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਦਜਹਿਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਾਰਥਿਕ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਸਾਰਥਿਕ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਗਲਤ ਰਸਮੋ-ਰਿਵਾਜਾਂ, ਜ਼ਬਰ-ਜ਼ੁਲਮ, ਊਚ-ਨੀਚ ਆਦਿ ਬੁਰਾਈਆਂ ਖਿਲਾਫ ਦਲੇਰੀ ਨਾਲ ਟੱਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਤੀਤ ਕੀਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਰ੍ਹੇ ਅਜਾਈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਗੇ ਸਗੋਂ ਪਛਤਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।

—**ਮਾਸਟਰ ਮੁਕੰਦ ਸਿੰਘ**
ਪਿੰਡ ਫੱਤਾਬਾਲੂ (ਬਠਿੰਡਾ)

4.

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਾਰਥਿਕਤਾ ਹੈ—ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਅੱਛੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ। ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਾਂਗੀ ਕਿ ਕਰਮ ਕਰ ਕੇ ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਕਰਮ ਅਤੇ ਫਲ ਦਾ ਚੋਲੀ ਦਾਮਨ ਦਾ ਸਾਥ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੀ ਫਲ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਐਸ਼ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਥ ਸਾਥ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਕਰਮ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਗਲਤ ਹੈ।

ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਉਨਤੀ ਦੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਛਤਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਾਣ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

—**ਨਿਸ਼ਾ ਰਾਣੀ**
ਕਰਨਾਲ (ਹਰਿਆਣਾ)

ਸ਼ੰਕਾ ਨਵਿਰਤੀ

ਸ਼ੰਕਾ : ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਸ਼ੂ, ਪੰਛੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ?

ਰਛਪਾਲ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਬੀਰ ਕਲਾਂ (ਸੰਗਰੂਰ)

— "ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਬੋਲੀ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਕਈ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਗ ਹਨ, ਗਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਲੇਰਿੰਕਸ (ਆਵਾਜ਼ ਬਕਸ), ਜੀਭ, ਮੂੰਹ, ਨੱਕ, ਬੁਲ੍ਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਭਾਗ। ਠੀਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬੋਲ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀ ਹਵਾ ਜਦੋਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬਣਾਏ ਰਾਹ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉਣ, ਖਿੱਚਣ ਜਾਂ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਸੁਨੇਹੇ ਸਹੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰਥ ਸਿਰਫ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਕਸਤ ਦਿਮਾਗ ਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਜਾਨਵਰ ਵਿਚ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸ਼ੰਕਾ : ਪਾਣੀ ਉੱਚੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਨੀਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਲ ਵਗਦਾ ਹੈ। ਨੀਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਫਿਰ ਕੁਝ ਉੱਚੇ ਪਹਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਸੀਆਂ ਤੋਂ ਜੋ ਚਸ਼ਮੇ ਫਟਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਕਿਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਫੁਟਦੇ ਹਨ, ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਮਸੂਰੀ ਵਿਖੇ ਕੈਂਪਟੀ ਫਾਲ ਨਾਮੀ ਚਸ਼ਮਾ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

— ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਪਾਣੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਚੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਨੀਵੀਂ ਜਗਾ ਵਲ ਹੀ ਵਗਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿਚੋਂ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਲਗਦੇ ਉੱਚੇ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਉੱਚੇ ਪਹਾੜਾਂ ਤੋਂ ਪੱਥਰਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਵਿਰਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਧਰਤੀ ਅੰਦਰ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਧਰਤੀ ਹੇਠੋਂ ਵਗਦਾ ਹੋਇਆ ਉਸ ਥਾਂ (ਭਾਵੇਂ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ ਹੋਵੇ) ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਫੁਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹੇਠਾਂ ਕਿਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਗੰਧਕ ਘੁਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਉਸ ਦੀ ਗੰਧ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਮਸੂਰੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੁਝ ਸਲਫਰ ਸਪਰਿੰਗ (ਗੰਧਕੀ ਚਸ਼ਮੇ) ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕਿਤੇ ਹੇਠਾਂ ਡੂੰਘਾ ਜਾ ਕੇ ਉੱਪਰ ਆਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਰਤੀ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵੀ ਲਈ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਹ Hot Staing (ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਰਮ ਚਸ਼ਮੇ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ; ਜਿਵੇਂ ਬਦਰੀ ਨਾਥ ਵਿਖੇ। ਵੈਸੇ ਮਸੂਰੀ ਵਿਖੇ ਕੈਂਪਟੀ ਫਾਲ ਇਕ ਝਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਥਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਉੱਪਰੋਂ ਆਉਂਦੀ ਨਦੀ ਹੀ ਪਹਾੜ ਤੋਂ ਇਕ ਦਮ ਹੇਠਾਂ ਡਿਗਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਇਹ ਚਸ਼ਮਾ ਹੈ।

ਨਵਿਰਤਕ—ਡਾ: ਬਲਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ
ਇੰਟੀਮੋਲੋਜਿਸਟ ਬਠਿੰਡਾ

ਸ਼ੰਕਾ : ਕੀ ਜੋਤਸ਼ੀ ਫੇਸ ਰੀਡਿੰਗ ਲੇ ਕੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿੰਨੇ ਭੈਣ ਭਰਾ ਹਨ ?

(ਹਰਜੀਤ ਫਤਿਹਪੁਰੀ
V. P. O. ਚਮਕੌਰ ਸਾਹਿਬ, ਰੋਪੜ)

— ਜੋਤਸ਼ੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਹਾਵਾਂ-ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਤਾਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਜਾਂ ਸਬੰਧੀਆਂ ਜਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜੋਤਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਜੋਤਸ਼ ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੇਵਲ ਧੋਖਾ ਦੇਊ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਜੋਤਿਸ਼ੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੁੰਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਪਾਸ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੱਸ ਸਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜਾਂ ਹੋਣੀ ਵਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕੇ। ਜੋਤਸ਼ ਗੈਰ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲੁਟਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਸ਼ੰਕਾ : ਕੀ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਤੇ ਦਬਾ ਪਾ ਕੇ ਕਿਸੇ
ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ।

— ਸਾਥੀ ਜੀ,
ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪਿਛੇ ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ
ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਕਾਰਨਾਂ
ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਰੀ
ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ
ਨਿੱਕੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਈ
ਜਾਵੇ। ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹਾ ਮਕੈਨਿਜ਼ਮ ਵੀ ਕੰਮ
ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਰੁਧ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ
ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਟੇ-
ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਮਨੁੱਖੀ ਤਿੱਲੀ ਦੁਆਰਾ
ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਰੋਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਆਦਿ। ਇਸ ਪ੍ਰਬੰਧ
ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੁਆਰਾ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ
ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਲੀਆਂ ਤੇ ਦਬਾਅ
ਦੁਆਰਾ ਕੇਵਲ ਗੁੰਮਰਾਹ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਸਿਆਣਿਆ' ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ
ਤਬੀਤ।

ਸੰਪਾਦਕ ਦੀ ਡਾਕ

* ਵੀਰ ਜੀਓ,

ਆਪ ਸਭ ਨੂੰ 'ਤਰਕਸ਼ੀਲ' ਵਰਗੇ ਇਸ ਇਕੋ ਇਕ ਪੰਜਾਬੀ ਰਸਾਲੇ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਮਹਾਨ ਸਵਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਵਧਾਈ ਹੋਵੇ। ਮੈਂ ਵੀ ਇਥੇ ਗੁਜਰਾਤ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆਪਦਾ ਰਸਾਲਾ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹਾ ਤੇ ਇਕ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲਾ ਇਨਸਾਨ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਪੰਜਾਬੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ ਵਿਚ ਵੀ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਭੇਜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਇਕ ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ 'ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਲੋਅ' ਵਿਚ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਵਾਹ ਲਾ ਕੇ ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਅਤੇ ਭੂਤਾਂ-ਪ੍ਰੇਤਾਂ ਦਾ ਖੰਡਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਰਸਾਲੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਉੜਮੁੜ

* ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਸੰਪਾਦਕ ਜੀ,

ਮੈਂ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਰਸਾਲਾ 'ਤਰਕਸ਼ੀਲ' ਮਈ-ਜੂਨ ਅੰਕ ਪੜ੍ਹਿਆ। ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਬੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ। ਸਾਥੀ ਕਰਮ ਸਿੰਘ ਜ਼ਖਮੀ ਜੀ ਦਾ ਗੀਤ 'ਆਸ਼ਕ ਹਾਂ ਤਦਬੀਰਾਂ ਦਾ' ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪ ਲੱਗਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 'ਆਕੂ-ਪੰਕਚਰ' ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਭੂਰ ਸੀ। 'ਬਲਦੇ ਸਿਵੇ ਦੀ ਚੁੜੇਲ' ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਸੰਦ ਆਈ। ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰੱਕੀ ਦੀਆਂ ਸਿਖਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪਕੇਰਾ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਬਣਾਏਗਾ।

ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ
ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਥੀ
ਬਲਕਰਿਸ਼ਨ ਸੁਨਾਮ।

* ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਸੰਪਾਦਕ ਜੀ,

'ਤਰਕਸ਼ੀਲ' ਰਸਾਲੇ ਵਿਚ ਛਪਦਾ ਮੈਟਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਸਲਾਹੁਣਯੋਗ ਲਿਖਤਾਂ ਛਪਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਤਨਾ ਵਧੀਆ ਮੈਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਤਨਾ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰਸਾਲੇ ਦਾ ਟਾਈਟਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੋਨੇ ਤੇ ਸੁਹਾਗੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਬਣ ਜਾਵੇ। 'ਕਲਾ ਸਮਾਜ ਲਈ' ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦਾ ਪੇਪਰ ਇਸ ਦੀ ਕਾਫੀ ਦਿੱਖ ਵਗਾੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਗਜ ਕਾਫੀ ਘਟੀਆ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਵਿਚ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਮੈਟਰ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ਤੋਂ ਇਤਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਾਠਕ ਖਰੀਦੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿਓਗੇ।

ਕੁਲਦੀਪ ਧਨੌਲਾ

* ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਵੀਰ ਜੀ,

ਮੈਂ ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਪੀੜ ਤੋਂ ਤੰਗ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਛਾਪੇ ਜਾਂਦੇ ਮੈਟਰ ਨੇ ਮੇਰੀ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ। ਬਲਵਿੰਦਰ ਬਰਨਾਲਾ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਕਾਫੀ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਕਦਮ ਹੈ। 'ਮਨੋਰੋਗ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ' ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਖੀਆਂ ਲਈ ਕਾਫੀ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਇਤਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਭੂਰ ਕਿਤਾਬ ਮਿਲੀ ਹੈ। 'ਤਰਕਸ਼ੀਲ' ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਝਾਅ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਹਰੇ ਕਾਲਮ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਕਾਲਮਾਂ ਵਿਚ ਛਾਪਣ ਦੀ ਕਿਰਪਾਲਤਾ ਕਰੋ। ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਕਾਲਮਾਂ ਵਿਚ ਛਪਣ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਭਾਗ ਆਪਣੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨ 'ਪੰਜਾਬ ਮੇਲ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ' ਵਿਚ ਛਾਪਣ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਸੌਖ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਕੰਪੋਜ਼ਿੰਗ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓਗੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕ
ਅਮਰਿਤ ਕੌਰ, ਸਹਿ: ਸੰਪਾਦਕ
ਪੰਜਾਬ ਮੇਲ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ
ਇੰਗਲੈਂਡ।

* ਸਤਿਕਾਰ ਯੋਗ ਸੰਪਾਦਕ ਜੀ,

ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਛਪਦਾ ਮੈਗਜ਼ੀਨ 'ਤਰਕਸ਼ੀਲ' ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਹੈ। ਇਹ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਜਿਥੇ ਲਕਾਂ ਨੂੰ ਪਖੰਡੀ ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ, 'ਸਿਆਣਿਆ, ਧਾਗੇ ਤਬੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਪੁਛਾ ਵਾਲਿਆ ਦੀਆਂ ਲੁਟਾਂ ਤੇ ਠੱਗੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਅ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਨਜ਼ਰੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਲਵਿੰਦਰ ਬਰਨਾਲਾ ਦਾ ਆਰਟੀਕਲ 'ਮਨੁੱਖੀ ਹੋਂਦ ਇਕ ਅਧਿਐਨ ਵਧੀਆ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਹੈ। ਫਿਲਾਸਫਰ ਥੇਲਜ਼' ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਵਤਾਰ ਗੋਂਦਾਰਾ ਦਾ ਆਰਟੀਕਲ 'ਝੂਠੀਆਂ ਮੁਹੱਬਤਾਂ' ਅਜੋਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਵਧੀਆ ਤਸਵੀਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਲੋਂ ਅਰੰਭੇ ਯਤਨ ਜ਼ਰੂਰ ਸਫਲ ਹੋਣਗੇ। ਇਕ ਦਿਨ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕ ਜ਼ਰੂਰ ਪਖੰਡੀਆਂ ਨੂੰ ਦਬਲਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਸਲੀ ਹਮਦਰਦ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਰ ਦੁਖ ਵਿਚ ਸ਼ਰੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨਿਰ-ਵਿਘਣ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋਗੇ।

ਸੁਰਜਨ ਸਿੰਘ,
ਪਾਤੜਾਂ।

ਰੁਬਾਈਆਂ

'ਸਾਡਾ ਦਾਅਵਾ'

ਹੋ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਧਾਰਨੀ ਜਦ ਤੱਕ,
ਲੋਕ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸੋਚ ਦੇ।
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਦ ਤੱਕ,
ਸ਼ੈਤਾਨ ਰਹਿਣਗੇ ਨੋਚਦੇ।

ਸੰਚਾਰ-ਮਾਧਿਅਮ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੋਲ

ਸੰਚਾਰ ਮਾਧਿਅਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਅਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੱਛਮੀ ਮੁਲਖਾਂ ਅੰਦਰ ਇਹ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੰਜ਼ੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ-ਤਰ ਆਜ਼ਾਦ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸੋਚ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਮਾਧਿਅਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਅੰਦਰ ਇਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਅਜ਼ਾਰੇਦਾਰੀ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਸਥਾਪਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਹੱਥ ਠੋਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਰੋਲ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਧੇਰੇ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੰਚਾਰ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਮਿਥਿਹਾਸਿਕ ਤੇ ਗੈਰ-ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਿਆਂ, ਡਰਾਮਿਆਂ, ਫਿਲਮਾਂ, ਲੜੀਵਾਰ ਫੀਚਰਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਹਾਲਤ, ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ ਅਤੇ ਗਰੀਬੀ ਵਾਲੇ ਪੱਖ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇ ਛੋਹੇ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਰੰਗ ਵੀ ਰਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਛਮ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਚਾਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੱਛਮ ਦੇ ਦਿਖਾਵੇ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਭਾਰਤੀ ਸੰਚਾਰ ਮਾਧਿਅਮ ਕੁਝ ਵੱਧ ਹੀ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਭਾਰਤੀ ਵਿਰਸੇ ਦੇ ਯੋਗ ਤੱਥਾਂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਰੂੜੀਵਾਦ ਅਤੇ ਸਮੰਤਵਾਦ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਧੇਰੇ ਭੂਤਕਾਲ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਮੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਲੀਮ ਕੇਵਲ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਣਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਚੇਤੰਨ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਅਸੀਂ ਪਾਠਕਾਂ, ਲੇਖਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਰਗਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਆਰਟੀਕਲਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਆਰਟੀਕਲਾਂ ਨੂੰ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿਚ ਥਾਂ ਵੀ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਆਂ ਵੀ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਜਿਹੀ ਬਹਿਸ 'ਧਰਮ ਤੇ ਨੈਤਿਕਤਾ', 'ਸਾਡੀ ਵਿਦਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ' ਆਦਿ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਿਚ ਲਿਖਤਾਂ ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਤਰ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ੋਰ ਭਾਰਤੀ ਸੰਚਾਰ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਦੇ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਬੰਧੀ ਰੋਲ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ। ਅਸੀਂ ਲਿਖਤਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰਾਂਗੇ।

—ਸੰਪਾਦਕ

ਕਹਾਣੀ

"ਬਦਲਦੀ ਹਵਾ"

—"ਸੁਖਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅੱਭੋਵਾਲ

"ਮਾ ! ਇਹ ਕੀ ਕਰਦੀ ਏ ?"

ਆਪਣੀ ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਸੂਣ ਵਾਲੀ ਮੱਝ ਦੇ ਸਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਗੇਰੂ ਲਾਉਂਦਿਆਂ ਦੇਖ ਕੇ ਸੰਦੀਪ ਪੁੱਛਣ ਲੱਗਾ ।

"ਪੁੱਤ ਅੱਜ ਚੰਦ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਨਾ । ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਕਿ ਜੋ ਸੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਵੇਰੀਆਂ ਦੇ ਸਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਗੇਰੀ ਨਾ ਲਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੱਟੂ-ਵੱਛੂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਵੇਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਈ ।" ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਸਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਗੇਰੀ ਲਾ ਰਹੀ ਦਾਦੀ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ।

"ਕੱਟੂ-ਵੱਛੂ ਨੂੰ ਕੀ ਅਸਰ ਹਊ ?" ਸੰਦੀਪ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜਗਿਆਸਾ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕੀਤੀ ।

"ਪੁੱਤ ਕੱਟੂ-ਵੱਛੂ ਵੀ ਗ੍ਰਹਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਗ-ਪੈਰ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ।"

"ਮਾਂ ਇਹ ਗੇਰੀ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੀ ਏ ?" ਸੰਦੀਪ ਗੇਰੀ ਦਾ ਤੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਬੰਧ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ।

"ਪੁੱਤ ਤੈਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ! ਤੂੰ ਹਾਲੇ ਨਿਆਣਾ, ਤੈਨੂੰ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ !" ਦਾਦੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨੂੰ ਢੀਠਤਾ ਵਿਚ ਬਦਲਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ।

"ਪਰ ਮਾਂ ਸਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਤਾਂ ਲਿਖਿਆ ਪਈ ਗ੍ਰਹਿਣ ਚੰਦ ਉਪਰ ਧਰਤੀ ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਸੂਰਜ ਦੀ ਉਥੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ—ਫੇਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੂਣ ਵਾਲਿਆਂ ਡੰਗਰਾਂ ਤੇ ਉਹਦਾ ਕੀ ਅ ਰ ?" ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚੋਂ ਉਸ ਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਹਾ ।

ਆਹ ਵੀ ਤਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਏ—ਅੱਜ ਆਇਆ ਸੀ ਨਾ ਪੰਡਤ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੱਤਰੀ ਚੋਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰਾਹੂ ਕੇਤੂ ਚੰਦ ਨੂੰ ਘੇਰ ਲੈਂਦੇ ਨੇ । ਕੀ ਉਹ ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਸੀ ? ਨਾਲੇ ਉਹ ਦੇਖ ! ਤੇਰਾ ਮਾਸਟਰ ਪੱਪੂ ਦਾ ਪਿਉ ਵੀ ਆਪਣੀ ਹਵੇਲੀ ਆਪਣੀ ਮੱਝ ਦੇ ਸਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਗੇਰੀ ਲਾ ਰਿਹਾ ਤੂੰ ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਦੈ ।" ਦਾਦੀ ਦੂਜੀ ਮੱਝ ਦੇ ਸਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਗੇਰੀ ਦਾ ਲੇਪਣ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਈ ।

ਸੰਦੀਪ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਸਦਾ ਸਾਇੰਸ ਮਾਸਟਰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਦਾਦੀ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ । ਸੰਦੀਪ ਸੋਚੀਂ ਪੈ ਗਿਆ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਝੂਠ ਸੀ ਉਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚੋਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਮਾਸਟਰਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ । ਉਸ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਸਤਵੀਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਤਾਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਸੀ । ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਉਸ ਦੀ ਨਵੀਂ ਬਣ ਰਹੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਜਿਹਾ ਲੱਗਾ । ਉਹ ਸੋਚਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਮਾਸਟਰ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਝੂਠ ਹੀ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੋਣ । ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਗੇਰੀ ਤੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਬੰਧ ਦੀ ਸਮਝ ਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਸੀ । ਇੰਨੇ ਚਿਰ ਨੂੰ ਦਾਦੀ ਕੰਮ ਨਬੇੜ ਕੇ ਨਲਕੇ 'ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੁਰ ਪਈ ਸੰਦੀਪ ਜਾ ਕੇ ਨਲਕਾ ਗੇੜਨ ਲੱਗਾ ਸੀ । ਉਸ ਦਾਦੀ ਕੋਲੋਂ ਫਿਰ ਪੁੱਛਿਆ, "ਮਾਂ ਕੀ ਇਹ ਸਭ ਸੂਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਏ ?"

"ਹਾਂ ਸਭ ਲਈ !" ਦਾਦੀ ਨੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ? "ਫੇਰ ਜਿਹੜੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੌਣ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹਊ ? ਉਹ ਕਿੱਦਾਂ ਬੱਚਦੇ ਹਨ ?"

ਭਾਵੇਂ ਸੰਦੀਪ ਉਮਰ ਵਿਚ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਸੀ ਪਰ ਪਰ ਇਸ ਦਲੀਲ ਪੂਰਨ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਦਾਦੀ ਮਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸੋਚਣੀ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟ ਨਾ ਸਕੀ । ਉਸ ਨੂੰ ਝਟਕਾ ਜਿਹਾ ਲੱਗਾ ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਵਿਦਵਤਾ ਤੇ ਸਿਆਣਪ ਦਿਖਾਉਣ ਖਾਤਰ ਆਖ਼ਰੀ ਹਥਿਆਰ ਵਰਤਦਿਆਂ ਕਿਹਾ—

"ਉਹ ਸਭ ਰੱਬ ਦੇ ਜੀਵ ਨੇ—ਉਹ ਆਪ ਪਾਲਣਹਾਰ ਏ ।"

"ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦੇ ਜੀਵ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਸ ਦੇ ਨੇ ?" ਸੰਦੀਪ ਦੀ ਜਿਵੇਂ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋ ਰਹੀ ।

ਤੂੰ ਚੁੱਪ ਰਹਿ ! ਤੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ—ਬਕਵਾਸ ਕਰੀ ਜਾਂਦੈ ।" ਕੱਖਾਂ ਹੇਠ ਅੱਗ ਨਾ ਛੁਪਦੀ ਦੇਖ ਮਾਂ ਨੇ ਦਬਕਾ ਮਾਰਿਆ ।

ਨੋਟ—ਪਾਠਕ ਅਤੇ ਲੇਖਕ ਆਪਣੀ ਲਿਖਤਾਂ ਹੁਣ ਇਸ ਪਤੇ ਤੇ ਭੇਜਣ :
ਬਲਵਿੰਦਰ ਬਰਨਾਲਾ,
ਸੰਪਾਦਕ 'ਤਰਕਸ਼ੀਲ'
ਪੋਸਟ ਬਾਕਸ ਨੰ: 22
ਬਰਨਾਲਾ—148101